

LES 5 ACTES DE LA VIE

LE GUIDE PRATIQUE DE L'ORIENTATION INTRA-PERSONNELLE©
ALEXANDRE BAE



VISIT...

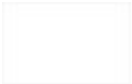
LANZAROTE
Caliente.COM

Les 5 actes de la vie



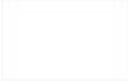
Les 5 actes de la vie

Le guide pratique de l'Orientation Intra-Personnelle©



© Alexandre BAE 2020
ISBN : 978-2-9570929-2-5
EAN : 9782957092925

Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

 **Tout schéma présent dans cet ouvrage est déposé par l'auteur, toute reproduction sans consentement est prohibée.**

A toutes ces personnes qui ont à cœur de comprendre ce qu'elles sont et souhaitent rendre le monde de demain, meilleur que celui d'hier.

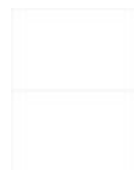


Table des matières

Introduction.....	
Acte I.....	
La phase d'accommodation.....	
Un retour sur vos racines.....	
L'identité est une suite d'histoires.....	
Le conte de fées pour se construire.....	
Des contes aux mythes.....	
Un point sur votre situation.....	
Acte II.....	
La prise de conscience.....	
L'appel de l'aventure.....	
Un pas vers vous.....	
Rencontre avec votre ego.....	
Petit point sur l'ego.....	
Rencontre avec votre persona.....	
Passez le seuil de l'aventure.....	
Acte III.....	
Le temps de la construction.....	
Trouvez un rôle sur-mesure avec le PI/EA®.....	
L'Innocent.....	
Le Sage.....	

L'Explorateur.....	
Le Rebelle.....	
Le Magicien.....	
Le Héros.....	
L'Amoureux.....	
Le Comique.....	
Le Statu quo.....	
Le Sauveur.....	
Le Meneur.....	
Le Créateur.....	
Pourquoi modéliser notre comportement ?.....	
Missions de vie selon l'énergie de votre archétype	
Les archétypes dans la vraie vie.....	
 Un pas vers vous.....	
 La route des épreuves.....	
 De nouvelles rencontres.....	
Le face-à-face.....	
 Affronter le dragon.....	
 La révélation.....	
 Acte IV.....	
 Le temps de l'harmonie.....	
 Un pas vers l'avenir.....	
 Le refus du retour.....	
 Le retour.....	
 Acte V.....	
 La transcendance.....	

Vous êtes un Héros au service de la vie.....

Vers la pleine conscience de son identité.....
Et après ?.....

Mettre en application.....
Bonus : les énergies archétypales sexuées.....

Idées véhiculées par l'archétype masculin.....
Idées véhiculées par l'archétype féminin.....
Le mot de la fin.....

À vous de jouer !.....

Remerciements.....



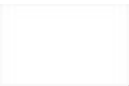
Introduction

« Il est problématique que nos vies soient parfois l'idée d'un autre... »

Vous êtes-vous déjà dit que vous aviez une place à trouver dans ce monde et que la vie avait plus à vous offrir que l'idéal de la société moderne ?

Lorsque nous sommes jeunes, nous vivons notre vie comme si nous étions le héros de celle-ci. Puis, en grandissant, nous avons tendance à oublier celui que nous imaginions devenir, pour nous adapter à un modèle de vie préconçue.

Une vie où la norme est l'ordinaire et la conformité. Une vie de consommation, dictée par une société qui souhaite nous faire suivre les désirs de notre ego comme si, en y répondant, nous devenions une personne épanouie et respectable...

 Alors, pour ce faire, nous consommons une multitude de divertissements qui nous épargnent un vide émotionnel, tout en nous renvoyant quelquefois à l'ennui de notre propre quotidien... Comme si l'aventure ne se vivait qu'au travers des livres ou des écrans, sans réaliser que celle-ci nous appelle déjà. Un appel à vivre une aventure vers soi-même... Une quête identitaire et spirituelle dont le but est de répondre à la question « qui suis-je ? ».

Ce livre est un appel à vivre l'aventure de votre vie. Il est l'ouvrage pratique issu du livre théorique « L'Orientation Intra-Personnelle©^[1] », dans lequel est présenté cette méthode visant à se chercher Soi, avant de réfléchir à un quelconque métier.

Cette démarche part du constat que, traditionnellement, l'école nous demande de trouver ce que nous souhaitons faire de notre vie, pour la gagner, payer nos factures, acheter de quoi répondre à nos besoins et ce genre de choses...

Dans cet idéal, nous nous orientons pour faire face à des contraintes essentiellement économiques, au lieu de nous confronter au besoin de savoir qui l'on est... L'orientation traditionnelle a cela de triste qu'elle intervient en pleine quête identitaire, dans une période où l'on se demande, "qui sommes-nous ?". Et, au lieu d'aider chacun à trouver une réponse, la société nous propose de chercher un métier, répondant à notre recherche d'identité au travers d'une fonction. Comme si notre métier allait définir la personne que nous allions devenir...

Ce cheminement pourrait donner à certains l'impression d'être passé à côté de leur vie, ou les plonger dans diverses dépressions et burn-out lorsque plus âgés, ils se rendent compte qu'ils n'ont pas accompli ce qui avait réellement de l'importance pour eux, et pire encore, qu'ils ne savent toujours pas qui ils sont.

Là est le grand problème de l'orientation traditionnelle et de l'éducation de manière générale : tout repose sur des références extérieures^[2]. Personne ne se préoccupe vraiment de ce que souhaite l'individu, mis à part la fonction qu'il occupera dans la société afin d'être productif, parfois même au détriment de son épanouissement et de son humanité.

Et, même si notre vie est perpétuellement balayée par la question « qui suis-je ? », il semble néanmoins difficile d'y apporter une réponse, car vous êtes bien plus qu'une définition...

Je vous propose donc de voir la vie comme un voyage mystérieux dont les expériences vous permettront de comprendre qui vous êtes et qui vous permettront de vous réaliser.

Ce livre décrit cette aventure et vous permettra de cheminer vers la personne que vous souhaitez devenir afin de créer un environnement en accord avec votre vision de l'avenir.

Bien entendu, comme dans toute histoire, vous pourriez refuser l'aventure qui s'offre à vous aujourd'hui et refermer ce livre. Mais si vous voulez continuer, engagez-vous à ne pas être un simple lecteur et, donnez du sens à ce que vous apprendrez, en jouant le jeu de votre propre vie et en cherchant où commence cette aventure qui vous tend les bras.

Vous pourriez voir cet ouvrage comme le commencement d'un voyage. Si tel est le cas, soyez assuré qu'il perdurera une fois que vous aurez tourné la dernière page.

L'Orientation Intra-Personnelle© n'est qu'un moyen ludique et métaphorique pour vous aider à trouver votre voie, en commençant par comprendre qui vous êtes.

Sénèque nous disait déjà que *la vie est comme une pièce de théâtre, il est inutile qu'elle dure longtemps, du moment qu'elle est bien jouée*. La triste réalité est que nombreux sont ceux qui ont une longue vie et n'ont jamais pris le temps de la jouer...

À l'image d'une pièce de théâtre, nous identifierons cinq actes qui correspondent à cinq grandes étapes dans la vie humaine. Cela vous permettra d'identifier un chemin et de vivre la plus grande aventure qui vous soit donnée de vivre : découvrir qui vous êtes, et devenir la personne que vous devez être.

Bon voyage !

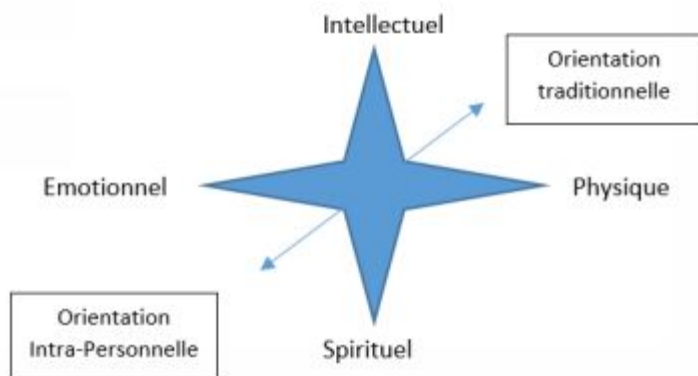
Petit point sur l'Orientation Intra-Personnelle©

« Si vous vivez selon un modèle, vous vivez la vie d'un modèle, mais qui vivra votre vie sinon vous-mêmes ? Donc vivez-vous vous-mêmes »
-Carl G. Jung

Pour comprendre l'approche sur laquelle repose ce livre, représentez-vous un individu comme étant composé de quatre piliers sur lesquels repose son potentiel (illustrés par le schéma suivant).

L'orientation traditionnelle repose sur le volet intellectuel et physique pour orienter un individu vers une voie essentiellement professionnelle, partant du principe qu'au moment de choisir notre voie, nos capacités et la demande du marché du travail nous permettront de ne prétendre qu'à un certain type de métier. Vous noterez donc qu'il n'est en aucun cas question de comprendre qui vous êtes, mais simplement de répondre à un besoin de la société.

L'Orientation Intra-Personnelle© ne vous conduit[A1] pas vers un métier, mais repose sur le volet émotionnel et spirituel afin de vous guider vers la personne que vous pourriez devenir, puis de trouver une vocation harmonieuse à mettre en rapport avec celle-ci.



Schématisation de l'Orientation Intra-Personnelle©

Nous identifions ainsi deux sortes d'orientation :

L'orientation subie, qui véhicule l'idée qu'une personne doit trouver un métier qui lui permettra de s'insérer professionnellement et surtout, économiquement, dans la société. Une approche qui fabrique inmanquablement des « déçus », voire des personnes qui « s'éteindront » avant la trentaine, faute d'avoir trouvé une place qui leur permettrait de se révéler à eux-mêmes.

Dans ce modèle d'orientation, nous nous posons la question : « que vais-je faire de ma vie ? » pour correspondre à la norme sociale. Une démarche qui constitue un handicap sur le long terme, puisqu'elle prive l'individu de la quête de Soi, en plaçant ses valeurs de référence **hors de lui-même**.

On peut également noter qu'une personne qui ne sait pas quoi faire plus tard aura tendance à choisir sa voie en fonction de sa famille, de son entourage, ou en fonction d'un intérêt économique. Comme notre société perçoit l'argent comme une solution à toutes les questions en général, choisir sa voie en fonction de ce critère est parfaitement adapté au modèle actuel.

L'orientation désirée est celle qui conduit un individu à se trouver lui-même pour pouvoir trouver sa voie. Et comme je le répète aux personnes que j'accompagne, **savoir « quoi faire » devient beaucoup plus simple lorsque l'on sait « qui l'on est »**. Ce rapport à soi-même est fondamental pour le développement de notre propre personnalité et surtout, pour l'essor d'une société humaine et consciencieuse, dans une époque où l'on cherche du sens.

De ce côté de l'orientation, une personne se demande « qui est-ce que je souhaite devenir ? » et c'est là que l'Orientation Intra-Personnelle prend tout son sens ! Car, comme pourrait le dire le psychiatre Carl Gustav JUNG, ***notre plus grande obligation en tant qu'être humain est de trouver son individualité***. Et c'est sans doute parce que très peu de gens prennent le temps de se

trouver eux-mêmes que l'Homme passe généralement à côté de son véritable but...

Cette science s'éloigne donc de celle du conseiller d'orientation qui vous demande "que voulez-vous faire de votre vie ?" pour aborder votre avenir avec la question "qui souhaitez-vous devenir ?" Ainsi, nous quittons cette idée qui veut que vous trouviez une fonction pour vous insérer dans la société par votre profession et nous cherchons la place qui est la vôtre, au cours d'une quête identitaire que nous devons tous effectuer pour découvrir qui l'on est...

La beauté de cette démarche est qu'elle nous apprend à ne plus dépendre du regard des autres pour avoir une idée de qui l'on est. De ce fait, nous pourrions voir notre entourage et notre identité, conformément à la personne que l'on est réellement, en dépassant l'illusion des stéréotypes sociaux qui nous colle si souvent à la peau.

Ainsi, cette méthode marque le début d'une aventure humaine et bienveillante qui ne fait que commencer.

Ce livre n'approfondira pas le « comment trouver sa voie professionnelle » ; il se concentrera sur le processus qui vise à trouver son identité pour mieux se comprendre, afin d'apprendre à s'aimer et révéler son potentiel.

Si vous lisez cet ouvrage dans l'optique de trouver votre voie ou en amont d'un accompagnement en orientation intra-personnelle©, prenez le temps de faire un point sur votre orientation et répondez à ces questions :

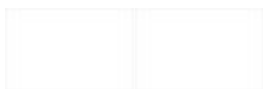
Comment avez-vous vécu votre orientation ? Quelles en sont les conséquences ?

Où en êtes-vous aujourd'hui ?

Avez-vous des regrets ? Quelles sont les conséquences de ces
derniers sur votre vie aujourd'hui ?

Que souhaitez-vous changer ou corriger aujourd'hui ?

Pour être le plus complet possible, ce livre vous partagera de nombreuses informations. Afin de garder votre cap, émettez une intention de lecture. Pourquoi lisez-vous ce livre et que voulez-vous en retirer ?



Qui êtes-vous ?

« L'Homme a cela de beau qu'au fil des âges, il se pose les mêmes questions pour comprendre qui il est.

*Et, de ce questionnement commun, chacun y trouve une
réponse différente... »*

Ce livre repose sur la question la plus universelle qui soit : "qui suis-je ?" dont la réponse sera le fruit d'une quête qui place chacun de nous au cœur d'un même processus de construction personnel.

La question semble simple, mais la réponse que l'on a tendance à donner est souvent conditionnée par ce que nos amis, notre famille et notre entourage pense de nous, ainsi que ce que notre culture et nos traditions racontent de notre histoire... Tout cela induit un certain nombre de convictions qui nous permettent de répondre à cette question par ce que le monde extérieur nous renvoie de nous-même... Vous réalisez donc que notre identité est souvent le résultat de ce que l'on imagine que les autres pensent de nous.

L'aventure qui suit concerne donc **la personne que vous pensez être**, afin de comprendre comment vous avez construit votre identité, puis de déterminer la personne que vous souhaiteriez devenir.

Il se peut que ce rapport à vous-même vous mette mal à l'aise, aussi, rassurez-vous, en réalité, c'est la société entière qui est actuellement à la recherche de son identité.

Collectivement, nous avons mené la société à un stade que nous pourrions qualifier de "crise d'adolescence". La révolution industrielle a marqué ce stade au moment où nous avons réalisé que nous pouvions faire à peu près tout ce que nous désirions. Comme un enfant prend conscience de son propre pouvoir sur la vie et fait toutes sortes d'expériences positives et négatives afin de découvrir ses capacités et ce qu'il est.

Durant cette période, certains découvrent l'alcool, le sexe, la drogue, et ce genre d'expériences. Un jeune pourrait rester dans ce contentement toute sa vie, au risque de gâcher une partie de celle-ci, ou de mener une vie d'épicurien en réalisant, au terme de celle-ci, que sa vie n'a pas réellement eu de sens... Ou bien, il pourrait se

demander à quoi lui ont servi toutes ces expériences et s'interroger sur le sens à donner à son existence. La société en est aujourd'hui à ce même questionnement.

Si la découverte du consumérisme nous a laissé croire que les plaisirs de l'ego et de la consommation étaient les seuls buts de notre vie, les enjeux actuels illustrent que ce sens n'est pas viable sur le long terme. La société dans son entièreté fait donc émerger le besoin d'un nouveau paradigme, redéfinissant le sens même de la vie... Et, comme pour un individu, ceci implique des moments de crises. Toutes les crises, qu'elles soient environnementales, sociales, économiques, sanitaires, etc... sont toutes là pour nous inviter à réfléchir à cette société idéale à laquelle nous devons tendre.

Il est intéressant de regarder comment la société évolue, puisque chaque problème sociétal est issu de problèmes individuels.

En devenant conscient de vous-même par le biais du voyage que vous invite à faire ce livre, vous n'attendrez plus après de la société pour améliorer vos conditions. Car vous réaliserez que la politique, les droits de l'Homme, la religion, les droits sociaux et ce genre de choses ne sont que des réponses illusoire à vos besoins et questions existentielles... La réponse à ces questions étant déjà en vous, c'est vous qu'il faut explorer, et non l'extérieur.

Selon ce procédé, vous accompagnerez le monde vers ce nouveau paradigme qui se dessine et qui doit nous aider à comprendre la place de l'Homme dans la nature, et la vie en général.

C'est une des voies vers la révolution spirituelle dont parlait le philosophe André Malraux ou encore, le journaliste Yann Arthus-Bertrand, qui nous disait que "*la révolution écologique sera spirituelle*" ou ne sera pas. Entendez par là qu'il est temps et urgent

de faire émerger un sens profond à l'existence de l'Homme dans une période où les enjeux pressent la recherche de cette réponse.

Mesurez donc à quel point vous découvrir vous-même aura des répercussions.

Comme le dit la maxime : *"Ce que vous allez faire dans la vie résonnera dans l'éternité"*.

Afin que cette lecture soit réellement un guide vers votre avenir, déterminez vos attentes concernant la personne que vous souhaitez devenir.

Décrivez la personne que vous pensez être aujourd'hui. Vous pouvez utiliser des étiquettes pour vous décrire, telles que votre fonction, etc., mais prenez conscience qu'elles ne sont que des étiquettes.

Aujourd'hui, je suis :

Mes forces sont :

Mes faiblesses sont :

Demain, j'imagine être, devenir :

S'il est possible que ces désirs soient totalement différents lorsque vous aurez terminé ce livre ou votre processus d'Orientation Intra-Personnelle, il est important d'en prendre note afin de comprendre vos besoins actuels et de passer à une connaissance et conscience de soi plus importante.

Comment s'est construit votre identité ?

« Je ne suis pas ce que je pense que je suis, je ne suis pas ce que vous pensez que je suis. Je suis ce que je pense que vous pensez que je suis. »
-Charles Horton Cooley

Nous avons pris pour habitude de faire reposer notre identité sur des références extérieures ; ce que les gens pensent de nous, et ce que nous pensons que les autres pensent de nous. C'est pour cette raison que l'idée que l'on se fait de Soi varie au cours de la vie.

Et quoique nous fassions, la perception de notre individualité sera toujours une chose complexe car, comme Erich Fromm pourrait le dire : *"Nous nous connaissons nous-même, et pourtant, quels que soient les efforts que nous puissions faire, nous ne nous connaissons pas. Nous pensons connaître l'autre, et pourtant, nous ne le connaissons pas, car nous ne sommes pas une chose, et lui non plus."*^[3]

Cette idée de qui l'on est se détermine surtout par nos choix quotidiens, notre routine, nos sorties, nos amis, ainsi que nos habitudes. Entre autres, par la façon dont nous exerçons *les trois fonctions humaines : l'acte, la pensée et le sentiment*^[4]. Tout cela influence l'image que vous avez de vous-même et dresse une représentation de ce que vous êtes, avec le risque de vous enfermer dans un rôle qui pour autant, n'est pas vous ...

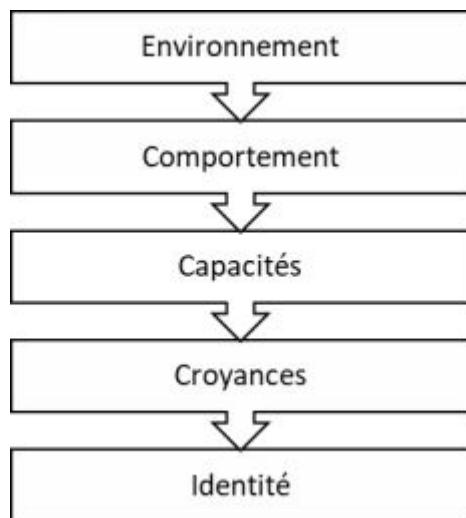
Vous êtes simplement ce que vous croyez être. C'est pour cette raison qu'une croyance venant heurter la nôtre peut remettre en question toute la perception que l'on a de notre identité...

D'ordinaire, l'Homme use du même processus pour se définir : notre environnement induit un certain comportement. Celui-ci nous mène vers certaines capacités et compétences qui sous-entendent

nos croyances et nos valeurs. De ces croyances et valeurs se construit l'idée que l'on se fait de soi.

Ainsi, nous parlons parfois de « croyances limitantes », car celles-ci peuvent limiter ce que nous pensons être et freiner notre développement.

Pour résumer, la définition que l'on a de soi-même est le fruit de ce processus :



Votre identité étant définie par ce que vous croyez, vous avez le pouvoir de croire que vous êtes une bonne personne, que vous êtes sûr de vous, que vous êtes heureux et serein pour votre avenir, ou de croire tout le contraire. Quoiqu'il en soit, nos croyances sont la plupart du temps le fruit de notre environnement.

Le problème est que, dans cette construction identitaire, tout part de l'extérieur. Nous pourrions donc facilement dire que vous êtes à la merci de votre environnement... C'est d'ailleurs ce qui pousse chacun à faire retomber la faute sur un autre et à ne pas assumer la responsabilité de sa propre vie. Car nous sommes le produit du

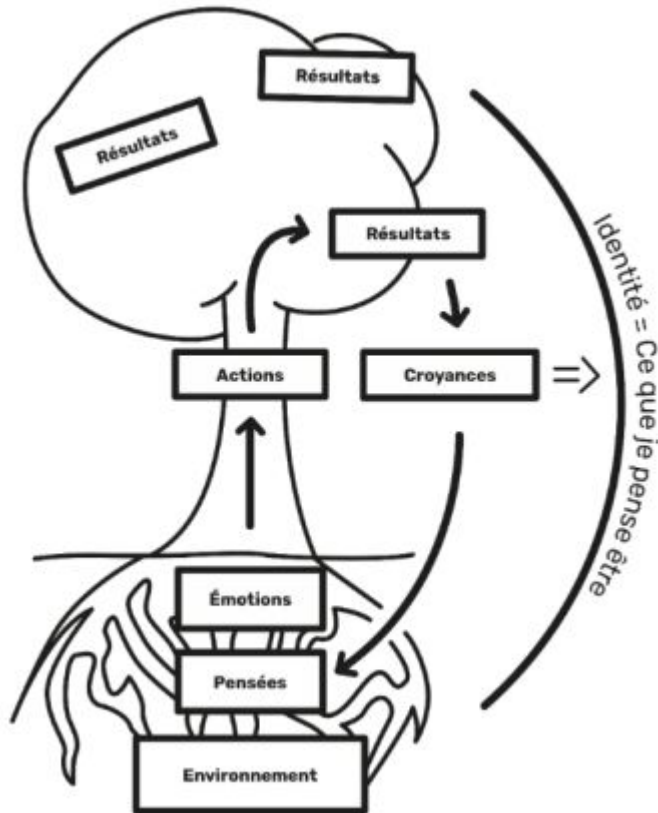
monde dans lequel nous évoluons et qu'il est donc facile de rejeter la faute sur un tiers.

Ainsi, l'Orientation Intra-Personnelle© est une science qui a essentiellement pour but de définir notre identité, en prenant conscience de notre conditionnement passé pour nous en libérer. À la suite de cela, nous amenons généralement une personne vers une vocation faisant sens avec elle-même, mais ce livre se concentrera essentiellement sur le chemin pour devenir pleinement soi-même^[5].

Métaphoriquement, nous allons prendre conscience de nos racines, afin de comprendre d'où viennent nos pensées et comment les faire évoluer par la connaissance de son Être.

De cette façon, nous trouverons le courage de nous déraciner pour explorer la personne que l'on est vraiment afin d'aligner notre environnement avec cette identité idéale que nous désirons.

Voici une représentation métaphorique de la façon dont se construit notre identité.



D'après la pyramide de Maslow qui définit les besoins de tout individu, l'Orientation Intra-Personnelle© se concentre sur le besoin de réalisation, afin que la personne que l'on souhaite devenir soutienne l'estime que l'on a de soi, les relations auxquelles on appartient, ainsi que les choix quotidiens que nous faisons et qui déterminent en grande partie la personne que l'on est.

Cette méthodologie permet ainsi de façonner un environnement à notre image, et non l'inverse.



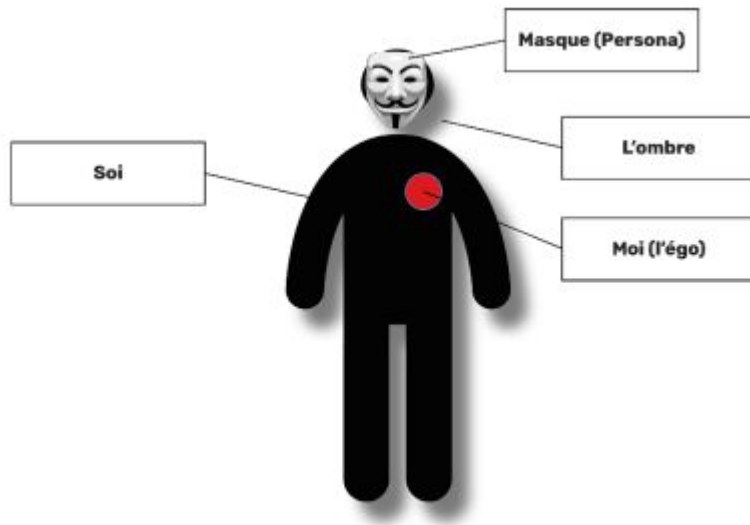
Pyramide des Besoins de Maslow

Il apparaît d'habitude que nous recherchons la réponse à des besoins généraux, avant de nous occuper de nos besoins sociaux. Cependant, dans la recherche de la sécurité, il est fort possible d'y laisser les plus belles années de sa vie, au détriment d'avoir réalisé sa "raison d'être"...

Dans cette quête de sécurité, le temps passe et le héros que nous aurions pu devenir perd peu à peu la force de vivre selon ses envies...

Dans ce livre, nous allons donc explorer les différentes facettes de votre identité afin de faire un pas de géant dans votre quête identitaire. Si ces notions sont davantage développées dans le livre « L'Orientation Intra-Personnelle© », comprenez que notre personnalité est un mix de plusieurs éléments psychologiques qui justifient toute la complexité de l'être humain et font de la quête de soi la plus grande aventure qui nous soit donnée de vivre !

Voici une représentation des éléments que nous allons explorer dans les chapitres qui suivent :



Les quatre facettes d'un individu

Le Moi qui est défini par l'idée du « je ». C'est une partie de notre personnalité qui a une fonction de médiation entre notre monde intérieur et le monde extérieur.

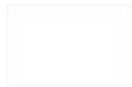
La persona représente le masque social que l'on porte, afin d'être accepté aux yeux des autres. C'est bien souvent ce que les autres et nous-mêmes pensons être. Notre profession, nos diplômes, notre situation familiale, etc. Ce masque se construit sur la volonté de notre Moi à se valoriser et à trouver une place dans le groupe afin de savoir qu'il existe.

L'Ombre est une zone qui s'enrichit de tous nos actes passés, de nos refoulements, ainsi que des désirs que l'on juge « inacceptables » aux yeux des autres. Nous y retrouvons également nos échecs et des sentiments tels que la culpabilité et l'amertume.

L'Ombre n'est pas une partie de vous qui est mauvaise, mais une partie « primitive » et inadaptée à votre modèle de vie idéal. Nos peurs sont grandement alimentées par cette partie du Soi que l'on connaît peu, puisqu'elle se situe dans notre inconscient personnel.

Le Soi représente notre Être en totalité. Conscient de la volonté du Moi, dépassant son masque social, intégrant son Ombre ainsi que son inconscient^[6] personnel et collectif. Il s'agit en quelque sorte de la poussière sur laquelle se construit la perle que représente notre identité. Rassurez-vous, vous devriez vous en rapprocher au terme de ce livre et découvrir ce que ce trésor représente en approfondissant les notions de l'Orientation Intra-Personnelle©.

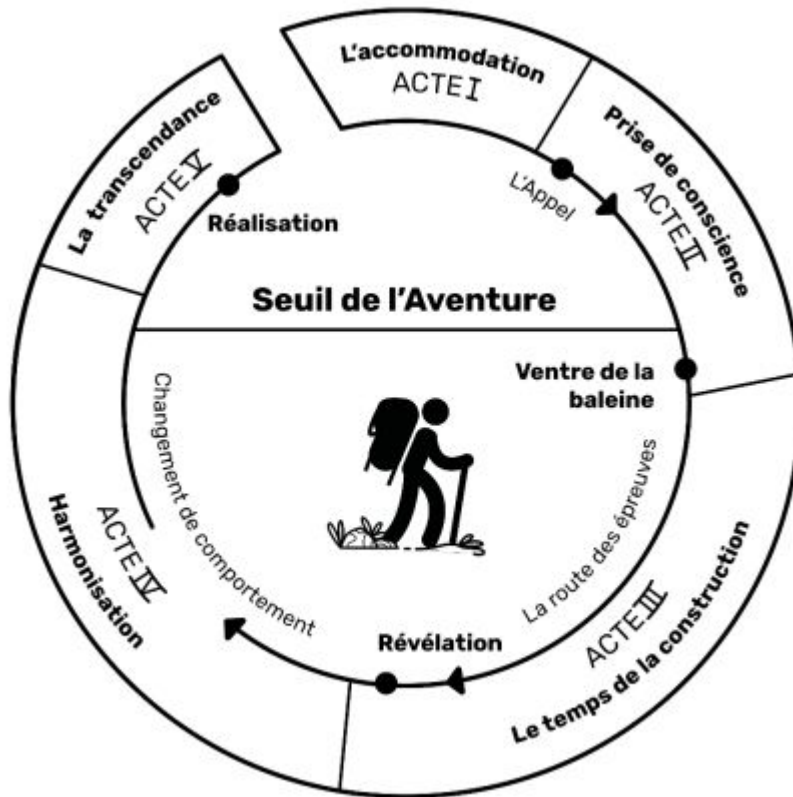
Pour atteindre cette connaissance de soi, il nous faudra suivre la démarche de Platon et sortir de la caverne qui nous tient dans l'illusion d'un rôle qui n'est pas forcément le nôtre. Quittons ainsi la douce lueur de notre quotidien pour cheminer vers des endroits encore plus lumineux et commençons cette aventure vers la liberté d'être soi-même !



Comment découvrir qui l'on est ?

*« Qui ne s'interroge pas est une bête, car le souci constitutif
de toute vie humaine est celui de son sens ».*
- Arthur Schopenhauer

Avant de commencer, voici la "carte" qui résume les cinq actes que nous allons étudier pour prétendre à être soi-même au terme de ce livre.



Cette carte allie deux outils :

- Le Voyage du Héros défini par les travaux du mythologue Joseph Campbell.

Campbell a étudié la vie de nombreuses personnes et mythes afin de réaliser que toute vie et toute histoire suivent des événements récurrents. Parfois insignifiantes et pourtant déterminantes, chaque péripétie est une clé pour réussir notre quête d'identité. Ainsi, Campbell met en avant que la vie semble dotée d'une intrigue plus ou moins universelle. Non pas d'un destin, mais de divers événements et opportunités que chacun sera plus ou moins aptes à réaliser et à saisir.

Cet outil est également appelé « monomythe » et constitue une trame que vous retrouverez dans la quasi majorité des films et histoires qu'il vous a été donné de lire et de regarder.

- L'Individuation selon Carl Gustave Jung.

Il s'agit d'un processus au terme duquel *le conscient et l'inconscient, à l'intérieur d'un même individu, apprennent à se connaître, à se respecter, et à s'accorder. [...] Parce que l'Homme ne peut se développer pleinement et harmonieusement, que lorsque ce processus d'individuation est complètement réalisé, que le conscient et l'inconscient ont appris à vivre en paix l'un avec l'autre, et à se compléter*^[7]. Si les notions de conscient et d'inconscient vous semblent floues, rassurez-vous, d'ici la fin de ce livre, vous aurez acquis et compris la majorité de ces termes psychanalytiques.

Le processus d'individuation représente les cinq actes du voyage que nous allons faire dans les pages qui suivent.

À noter que d'autres mythes parlaient également d'un processus vers Soi en cinq étapes avant Jung. Par exemple, le texte fondateur de la philosophie hindouiste des *Upaniṣhad*, il y a plus de 2500 ans, parlait déjà de cinq enveloppes (*kośa*) abritant *l'Ātman* (la conscience pure ; le vrai Soi).

Voyez dans les cinq *Kośa* un chemin introspectif pour explorer en profondeur notre Être. Dépasant quatre enveloppes, vers la cinquième : la conscience pure. Derrière cet aspect spirituel de la quête de soi, il y a un véritable parallèle avec un processus de construction personnel et psychologique :

1. Vous dépassez votre enveloppe physique (*annamayakośa*).
2. Vous dépassez les besoins physiologiques qui influencent directement la première enveloppe (*prāṇamayakośa*).
3. Vous dépassez votre enveloppe psychologique composée de vos pensées et de vos émotions qui constituent votre ordre mental (*Manomayakośa*).

4. Vous dépassez votre raisonnement et la logique. L'harmonie s'instaure et la différenciation n'a plus lieu d'être. Cette enveloppe (*Vijñānamayakośa*) correspond à l'acte V de ce livre. Le moment où vous atteignez la conscience et l'acceptation...
5. L'enveloppe finale avant d'atteindre le vrai Soi est *ānandamayakośa*. Elle représente l'enveloppe du bonheur où plus aucun opposé n'existe. Le bien et le mal sont réunis, de même que le plaisir et la souffrance. Tout est unité. Vous atteignez le degré le plus intime de votre personnalité, votre essence pure.

Ce voyage est le but de ce livre et de l'Orientation Intra-Personnelle©. L'individuation représente l'aventure de votre identité et se déroule naturellement sur toute une vie. Ne soyez donc pas trop pressé d'en connaître la fin, et appréciez le chemin.

Le voyage du Héros est, quant à lui, une trame que vous croiserez plusieurs fois dans votre vie. Il nous conduit généralement à une révélation, qui peut être assimilée à ce qu'une mère éprouve lorsqu'elle donne la vie pour la première fois, ou simplement à la conscience que toute sortie de sa zone de confort représente autant un danger qu'une opportunité.

Vous aurez donc plusieurs aventures qui composeront le voyage de votre vie. Ces péripéties ont toutes pour but de vous apporter une plus grande conscience de la personne que vous êtes et peuvent prendre diverses formes ; un voyage, un mariage, un deuil, une embauche, un licenciement, le fait de devenir parents... Chacune de ces péripéties partent d'une situation où vous étiez dans votre zone de confort, vers une destination située en dehors et vous demandant de surmonter toutes sortes d'épreuves avant de réaliser que celles-ci vous veulent toutes du bien, ou à minima, vous permettent un apprentissage.

Avant d'entrer dans le premier acte de ce voyage, comprenez que ce qui suit n'est pas une vérité absolue, seulement un outil pour cheminer vers la personne que vous pensez devoir devenir.

Il fut un temps où l'Homme s'aidait des mythes pour comprendre son propre chemin de vie et surmonter les péripéties du quotidien. Si les mythes ne nous accompagnent plus consciemment dans notre croissance, nous allons utiliser la trame qui soutient toute histoire, afin de nous aider à écrire et à accomplir la nôtre.

Acte I

La phase d'accommodation

*« L'histoire est à ceux qui l'écrivent. »
-André Brochu*

Notre vie commence dans la dépendance totale à l'autre. Complètement inconscients de nous-mêmes et bercés par l'illusion que le bien et le mal n'existent pas. Comme si la vie était un long fleuve tranquille gorgé de l'amour de nos proches, qui font leur possible pour répondre à nos besoins.

Durant ces premiers pas, nous n'avons même pas connaissance que la vie est un voyage et qu'il nous faudra trouver une place et un sens à celle-ci. Ce calme annonce cependant une violente tempête d'émotions lorsque nous prenons conscience de notre dépendance au monde extérieur.

Afin de survivre, nous appréhendons le fait d'être abandonné, de ne pas être aimé, d'être seul... Nous prenons conscience de la mort, de la souffrance et des douleurs que la vie peut engendrer ; ce qui justifie notre appréhension de la solitude face à un monde qui nous semble inconnu. Nous commençons ainsi à nous poser un grand nombre de questions afin de comprendre cet univers qui se dévoile à nous.

Ce moment de vulnérabilité nous pousse à nous accommoder au monde dans lequel nous allons évoluer afin de trouver l'affection de notre entourage et de mesurer à quel point nous sommes en sécurité. Pour cela, nous calibrons notre comportement sur les attentes de notre environnement pour nous en faire accepter. C'est le premier conditionnement que nous subissons, dans le but de répondre à la norme que nous percevons. Puis, cette perception

sera alimentée par le mythe que la société de consommation véhicule et qui nous pousse à croire qu'il faudra être productif pour être aimé et accepté^[8].

Durant ce temps d'accommodation, vous n'êtes pas une personne à part entière, puisque vous construisez votre masque social sur la conformité de votre environnement. Tout ce que vous souhaitez expérimenter mais que vous jugerez non-conforme aux attentes extérieures s'en retrouvera refoulé au fond de vous-même, dans votre inconscient.

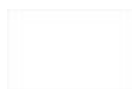
Pour affronter notre condition d'Homme vulnérable, nous cherchons donc la sécurité dans le travail, la consommation, les relations humaines et la reconnaissance des autres. C'est une période où nous souhaitons appartenir à quelque chose de plus grand que nous, afin de nous savoir fort au sein d'un groupe ; les bandes se forment, les amitiés naissent et se renforcent dans l'affrontement des péripéties de la vie avec nos amis. Durant ce premier acte de la vie, nous avons besoins de sentir notre famille biologique et sociale présente et proche de nous pour mesurer à quel point notre environnement nous accepte.

Au cours de cette période, le voyage de la conscience n'est pas possible, puisqu'il s'agit d'un moment qui repose essentiellement sur les besoins mégalomanes d'un ego encore non-développé. Certains peuvent même adopter une posture de victime, tant le monde leur semble difficile à affronter seul...

Cette vulnérabilité renforce pourtant notre humanité. Durant cette période où notre environnement nous conditionne, nous développons des racines sur lesquelles reposeront notre identité. Celles-ci constituent des expériences qui vont même jusqu'à définir notre avenir, puisqu'**elles nous attirent vers des expériences semblables à la conformité** perçue par notre passé et **nous éloignent des situations similaires à celles qui nous ont porté préjudice** étant plus jeunes.

Durant cette période, le milieu familial est également censé faire pousser des ailes aux enfants, afin qu'ils s'envolent vers l'avenir qu'ils imaginent.

Avant de vous envoler vers la personne que vous souhaitez devenir, il est cependant nécessaire de prendre conscience des racines qui vous ont fait grandir ! Car celles-ci pourraient vous maintenir au sol sans que vous ne vous en rendiez compte.



Un retour sur vos racines

« Le plus grand des arbres est né d'une graine menue. »

-Lao Tseu

Puisque votre passé détermine en partie votre futur si vous n'en prenez pas conscience, il est intéressant de faire un point sur l'endroit qui vous a vu grandir et a façonné la base de votre personnalité. Revenez sur votre jeunesse et sur la façon dont vous essayiez de trouver votre place dans le monde et au sein de votre entourage. Quels étaient vos besoins existentiels ?

1. Essayiez-vous de savoir si vous étiez aimé en vous montrant empathique et social ?
2. Essayiez-vous de comprendre le monde et vous-même au travers d'un questionnement intérieur ? Vous mettant un peu en retrait et en position d'observateur ?
3. Essayiez-vous d'obtenir la reconnaissance de votre entourage en vous montrant assidu au travail et dans les tâches que l'on vous confiait ?
4. Essayiez-vous de prouver que l'on pouvait vous faire confiance et que vous étiez une personne de valeur ?
5. Essayiez-vous de savoir à quel point votre entourage pouvait vous accepter en testant le cadre et les limites que vous pouviez dépasser ?
6. Essayiez-vous de vous sentir vivant et pleinement vous-même au travers de multiples expériences ?

Ces questionnements définissent une "question existentielle" à laquelle vous essayiez de répondre inconsciemment^[9]. Évidemment,

il se peut que votre question existentielle soit aujourd'hui différente, mais celle qui berça votre enfance est la première à vous avoir "conditionné". Ces questions existentielles étant :

1. Suis-je aimable ?
2. Suis-je désiré(e) ?
3. Suis-je compétent(e) ?
4. Suis-je digne de confiance ?
5. Suis-je accepté(e) tel que je suis ?
6. Suis-je vivant(e) ?

Chaque question dresse le portrait de besoins qui vous sont personnels et auxquels vous tentiez de répondre par vos aspirations. Il est donc intéressant de se replonger dans son enfance et de déterminer la « norme » dans laquelle vous souhaitiez évoluer et la question existentielle qui berça votre croissance.

En fonction de cette question, vous avez probablement développé un grand nombre de qualités pour tenter d'y apporter une réponse.

Suis-je aimable ?

Si votre question existentielle était de savoir **si vous étiez aimable**, vous aviez^[10] sans doute développé un sentiment de compassion et une chaleur humaine qui vous permettait d'attirer à vous d'autres relations.

Vous aviez un naturel attentif afin de pousser les autres à s'ouvrir à vous ; ce qui vous a permis de développer des relations profondes et sincères. Dans cette quête d'amour, vous aviez un large cercle d'amis dans lequel vous vous sentiez accepté et libre d'être vous-même...

Cette question est typique du Type de personnalité dit "Empathique" qui pousse à percevoir le monde à travers ses ressentis et ses émotions.

Suis-je désiré(e) ?

Si votre question existentielle était de **savoir si vous aviez votre place dans ce monde**, vous aviez sûrement développé un sens aigu pour l'introspection et un naturel calme. Vous passiez probablement pour un enfant réservé, mais avec une imagination débordante. Vous étiez une personne ayant besoin de prendre le temps dans ses actions, afin d'imaginer le résultat final avant de faire quoique ce soit. Une attitude détendue qui vous a permis de partager les vertus de la patience et de la stratégie.

Votre introspection a également développé une richesse intérieure dans laquelle vous vous réfugiez lorsque le monde extérieur venait brusquer et déstabiliser votre besoin de sérénité.

Ces attributs sont ceux du Type de personnalité dit "Rêveur" qui pousse à percevoir le monde par "l'imagin'action". Ce qui signifie que, bien que votre entourage puisse penser que "vous ne faisiez rien", votre tête était le spectacle de vos projections dans l'action, une personne de ce Type de personnalité étant prompt à l'action,

mais par l'imagination... Ce qui l'amène à vivre "dans sa tête", avant d'expérimenter le monde réel.

Suis-je compétent(e) ?

En vous demandant **si vous étiez compétent**, vous avez sans doute développé un esprit logique et le sens des responsabilités. Vous étiez une personne organisée, et cherchiez tout du moins à maîtriser votre environnement. Dans cette optique, votre entourage a sûrement fait les louanges de votre implication dans le travail et la vie quotidienne.

Ce positionnement est typique des profils de Type "Travaillomane". Percevant le monde par la pensée et les choses factuelles, il vous était important de comprendre toutes les informations disponibles avant d'envisager une action de votre part.

Suis-je digne de confiance ?

En essayant de savoir **si vous étiez digne de confiance**, vous avez probablement développé un état d'esprit consciencieux et une dévotion dans vos projets comme pour votre entourage. Vous aviez sans doute une aisance orale, qui permettait d'exprimer clairement vos opinions afin d'être reconnu pour ceux-ci. Dans cette volonté de confiance et de reconnaissance de vos valeurs, vous étiez attaché à un idéal et avez développé une attention particulière à votre environnement, afin de comprendre tout ce qui pourrait entrer en contradiction avec vos valeurs. Votre clairvoyance d'esprit doit être aujourd'hui un atout au quotidien qui vous permet d'être une personne performante et déterminée.

Ce caractère correspond aux profils de Type "Persévérant", qui perçoivent le monde par la pensée et les opinions. Cela vous a sans doute amené à émettre votre avis et à faire confirmer ceux-ci par vos interlocuteurs afin de vous assurer d'être compris.

Suis-je accepté(e) tel que je suis ?

En cherchant la confirmation que vous étiez une personne acceptée telle que vous êtes, vous étiez sans doute spontané et créatif. Une façon bien à vous d'être vous-même et de faire savoir ce que vous appréciez, et ce que vous n'aimiez pas. Peut-être étiez-vous un enfant énergétique qui eut à canaliser son dynamisme pour rentrer dans un moule qui ne lui permettait pas toujours d'explorer le monde tel qu'il l'aurait voulu. Cela a d'ailleurs pu vous conduire à dépasser certaines limites pour élargir votre cadre.

Votre enthousiasme a été une force pour vous faire accepter, jusqu'à devenir un élément fort de votre entourage, reconnu pour votre attrait agréable et bon vivant.

Ces caractéristiques correspondent au Type "Rebelle" qui perçoit le monde en réaction avec celui-ci. Ce qui pousse à être énergique et à souhaiter voir nos interlocuteurs aussi dynamiques que nous dans leur façon d'interagir avec l'environnement.

Suis-je vivant(e) ?

Le fait de vous demander **si vous étiez vivant** vous a sûrement conduit à développer tout un panel de qualités faisant de vous une personne adaptable à son environnement. Une flexibilité qui vous permettait de passer d'une idée à une autre sans perdre le fil entre deux. Votre expérimentation de la vie pour répondre à votre question existentielle vous a sans doute amenée à pousser les autres à

prendre autant de risques que vous et à essayer toutes sortes de choses que vous jugiez nouvelles et attractives. Un goût du risque qui fait partie de votre charme et qui vous a permis de rallier les autres à vos centres d'intérêts.

Ce comportement est typique du Type "Promoteur" qui perçoit le monde par l'action. Un caractère qui conduit à se lancer dans toutes sortes d'actions pour trouver sa place dans le monde, quitte à se tromper.

Toutes ces questions existentielles correspondent à des Types de personnalités mis en avant par la science de la *Process Communication Model*© qui est utilisée dans l'Orientation Intra-Personnelle©. Si vous êtes passé à une autre question existentielle, vous avez gardé les qualités développées afin de répondre aux précédentes, mais vous percevez maintenant le monde au travers d'un filtre différent.

L'intérêt de cet exercice est de comprendre les idéaux de votre jeunesse qui vous ont poussé vers une certaine vision de la vie en fonction du Type de personnalité que vous avez développé.

L'Homme étant composé d'un mélange unique entre six personnalités (selon cet outil^[11]), nous pouvons ainsi comprendre notre attitude et nos besoins actuels en explorant notre construction personnelle. Notez que vous possédez chacun de ces Types en vous de façon plus ou moins affirmée en fonction de votre phase actuelle, comme vous allez le comprendre prochainement.

Voici un résumé des six types de personnalités que vous pouvez avoir développé plus jeune^[12], ainsi que la façon dont ces traits de personnalité vous amènent à percevoir le monde :

Type Empathique

- **Besoin de** se sentir aimé et reconnu pour lui-même.
- **Perçoit le monde par ses sens et ses ressentis.**
L'émotion est un point fondamental de ce type de personnalité qui a besoin de partager ce qu'il expérimente au travers de mots tels que "je ressens", "j'aime", "je me sens comme ci... Comme ça..."...

Type Rêveur

- **Besoin d'avoir** du temps et de l'espace pour lui-même.
- **Perçoit le monde par son imagination.** Il se projette par l'imagination dans son environnement. Cela conduit ce type à ne pas être très bavard sur la façon dont il perçoit le monde, mis à part si on lui pose une question. Il décrira le monde par sa pensée : "j'imagine que...", ou alors, il attendra des instructions précises : "dites-moi ce que je dois faire ?"

Par exemple, lors d'une discussion, une personne pourrait très bien poser une question, la personne en "phase de Rêveur" s'imaginerait y répondre, mais attendrait que quelqu'un le fasse à sa place si l'on ne lui demande pas précisément de nous dire ce qu'il en pense.

(Remarquez que ce comportement peut être partagé par de nombreuses personnes et est relatif à l'énergie de ce Type de personnalité. Ce qui démontre à quel point les six animent chaque individu de façon plus ou moins affirmée en fonction de la situation).

Type Travaillomane

- **Besoin d'évoluer** dans un environnement structuré et d'être reconnu pour son travail, ses compétences et sa logique.
- **Perçoit le monde par la pensée, les faits.** Il attend d'avoir toutes les informations nécessaires et de synthétiser

celles-ci avant d'émettre une conclusion sur la façon dont il perçoit les choses. "je pense que...", "je crois", "au vu des éléments que je comprends, je peux dire que c'est comme si... ou comme ça"...

Type Persévérant

- **Besoin d'être** reconnu pour ses idées, ses convictions et son implication.
- **Perçoit le monde par la pensée et les opinions.** Il aura besoin de valider sa vision du monde au travers de questions axées sur la négation de son interlocuteur : "Ne pensez-vous pas que cela serait mieux de cette manière ? ", "Cela ne serait pas plus simple si ?", "à mon avis", "c'est important de..."...

À travers ces questions, il tente d'aligner son environnement avec la vision qu'il se fait du monde.

Type Rebelle

- **Besoin d'expérimenter** la vie, son environnement et ses relations de façon ludique.
- **Perçoit le monde en réaction avec lui.** Ses actions sont donc induites par le monde extérieur. Il écoute son intuition et s'exprime de façon franche. Pour lui, le monde est souvent soit tout blanc, soit tout noir. Il l'illustrera avec des commentaires tels que "Waouh, mais c'est génial !", "je déteste", "j'aime/ je n'aime pas"...

Pour élargir son cadre, il expérimente son environnement d'une manière innovante "pour voir où cela le conduira".

Type Promoteur

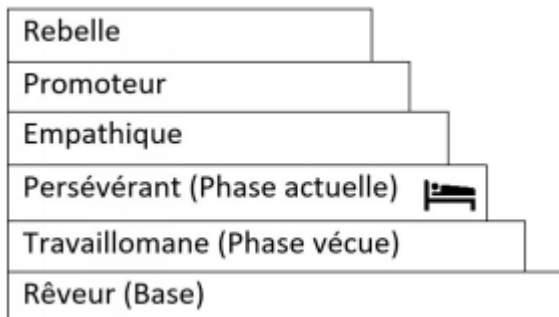
- **Besoin de défis** pour avoir la certitude qu'il est en vie.
- **Perçoit le monde par l'action.** À l'image du Rebelle, il écoute son intuition et utilise des mots directs pour décrire sa vision du monde.

Afin d'avoir la certitude que son environnement fonctionne de la meilleure façon, il peut même proposer une action contraire, afin de confirmer sa propre réalité.

D'après la Process Communication ©, vous aurez acquis l'un de ces Types de personnalités comme étant votre **"Base"** lors de votre enfance. Cela ne veut pas dire que vous serez une personne empathique, rêveuse ou autre, mais que vous percevrez le monde avec le filtre de ces Types. Ainsi, **vous n'êtes pas l'un de ces profils, car vous possédez ces six types de personnalités en vous** de façon plus ou moins affirmée.

Vous aurez donc la capacité d'aller chercher les attributs des chacun de ces Types selon un effort plus ou moins grand. Il se pourrait même qu'aujourd'hui, alors que vous aviez les traits d'un Type Rêveur étant plus jeune, vous soyez aujourd'hui dans ce que l'on nommerait "une Phase" de Persévérant. N'expérimentant plus le monde par "l'imagin'action", mais par l'affirmation de vos opinions.

Pour bien comprendre le modèle, il faut s'imaginer la personnalité à l'image d'un immeuble de six étages, où votre Phase actuelle serait l'endroit où se trouverait votre lit pour vous ressourcer, comme l'illustre le schéma suivant :



Représentation d'un immeuble de personnalité selon la Process Communication ©

Dans cet exemple, une personne a développé une Base Rêveur, est passée par une Phase Travaillomane, et se situe maintenant en Phase de Persévérant. Ce qui signifie qu'elle a changé trois fois de façon d'expérimenter le monde, comprenant à chaque fois, une nouvelle question existentielle qui anime ses actions. Notez qu'il ne s'agit que d'un exemple d'étage de personnalité et qu'il existe 720 possibilités. Chacun exprimera sa personnalité et ses Phases différemment, en fonction de son vécu, son bagage culturel et de l'environnement dans lequel il évolue.

Ce modèle nous permet de comprendre nos modes de perceptions dominants mais, ceci ne dresse pas une représentation précise de chacun pour autant puisque **nous sommes tous uniques !**

Un changement de phase s'opère généralement à la suite d'un "choc émotionnel", à l'image d'un deuil, d'un mariage, de la naissance d'un enfant, ou simplement d'un changement d'environnement.

Dans la vie de tous les jours, vous percevez la Phase de votre interlocuteur, et sa Base lorsqu'il sera en situation de stress.

Cet outil nous permet de **comprendre l'énergie dont nous disposons et comment nous exprimons notre personnalité** au quotidien.

Vous pourrez "voyager" dans les étages inférieurs et supérieurs pour aller chercher un tempérament et des atouts spécifiques, mais cela vous demandera plus ou moins d'énergie.

Dans l'exemple ci-dessus, nous pourrions dire que la personne dispose d'un niveau d'énergie plus ou moins similaire à ce qui suit :

Rebelle 10 %
Promoteur 25 %
Empathique 40 %
Persévérant 80 %
Travaillomane 100 %
Rêveur 100 %

Vous voyez ici que les deux profils par lesquels la personne est passée représentent un niveau d'énergie maximum. Cela signifie que ces deux profils lui sont faciles d'accès puisqu'elle les a expérimentés en tant que "Base" pour le Type Rêveur, et en tant que "Phase" pour le Travaillomane.

La personne se ressource dans des environnements propres à ces attributs. L'énergie du Rebelle est à 10 %, puisque cela constitue la partie de sa personnalité dont elle est le plus éloignée. La personne peut user de cette énergie, mais cela l'épuisera rapidement. Au cours d'une journée, vous aurez donc tendance à user de l'énergie de votre phase, et celles que vous avez déjà pleinement acquises. Et de manière générale, plus nous nous éloignons de notre Base, plus notre niveau d'énergie décroît.

Cet outil est relativement intéressant pour comprendre notre fonctionnement. Lors d'un accompagnement, nous utilisons cet outil pour diriger un individu vers un domaine professionnel qui lui permet d'user de son type dominant et ses atouts à l'instant T.

Dans le cas présent, afin de comprendre le comportement que vous avez développé lors de votre enfance, je vous invite à identifier la question existentielle qui berça les balbutiements de votre vie, afin de mettre en évidence votre personnalité de base et les besoins qui y étaient associés.

Peut-être avez-vous changé d'étage de personnalité aujourd'hui ; cependant, dans ce premier acte, nous cherchons surtout à comprendre la façon dont vos racines se sont développées.

Revenez sur ce que vous souhaitiez faire plus jeune et identifiez le besoin auquel vous souhaitiez répondre en vous imaginant dans la peau d'un adulte.

Par exemple, imaginons que vous souhaitiez être professeur. Quel plaisir adossiez-vous à cette profession ?

- Souhaitiez-vous être reconnu pour la personne que vous auriez été en tant que professeur ?
- Un professeur vous a peut-être aidé à traverser une période difficile de votre vie. Il était un bon confident et vous avez trouvé en lui cette écoute que vous cherchiez. À travers lui, vous voyiez un soutien que vous ne trouviez pas à l'extérieur ?
- Peut-être aimiez-vous votre professeur pour le personnage qu'il vous renvoyait. Il était jovial, aimé et épanoui. Vous vous identifiez à cette volonté d'être aussi épanoui et vivant que lui ?
- L'autorité qu'il vous renvoyait vous impressionnait, et vous-même auriez souhaité ce respect ?

- Votre professeur était « bizarre », mais il vous inspirait de la confiance en lui. Malgré sa différence, il était aimé pour ses qualités...
- Ou autre...

À quels besoins répondait ce que vous projetiez de devenir ?

De même, interrogez-vous sur la façon dont vos amis vous percevaient, et la façon dont vous vous perceviez vous-même. Étiez-vous en accord avec l'idéal de votre entourage ? Souhaitiez-vous y ressembler ou être tout le contraire ?

Ensuite, il est important de revenir sur les histoires qui ont bercées votre enfance. Un enfant vivant dans un monde imaginaire avant de s'ancrer dans le réel ; les contes auxquels il s'identifie sont directement des moyens de se projeter dans ses propres problématiques, au travers du parcours d'un héros fictif...

Tout ce bagage culturel et ces besoins vous permettent aujourd'hui d'être attiré par certaines situations, personnes, comportements, et vous a mis sur une voie qui vise à satisfaire l'idéal que vous avez défini. Prenez conscience de cet idéal et décrivez-le !

La norme que je percevais durant mon enfance était d'être/ de faire :

L'identité est une suite d'histoires...

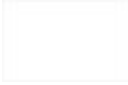
« *Une civilisation débute par le mythe et finit par le doute.* »

- *Emil Michel Cioran*

L'Homme a toujours eu besoin d'histoires pour faire reposer la vie en collectivité sur des croyances communes. Ce qui fait de celles-ci un élément clé de la socialisation... Cependant, les histoires n'ont pas uniquement pour but de fédérer le collectif et ont surtout pour objectif d'aider l'individu à se construire et à trouver sa place dans la société et l'univers de façon plus globale.

Alors que l'enfant peut rencontrer des difficultés à comprendre ses problèmes existentiels, tels que son besoin d'amour, sa peur d'être abandonné, de mourir, de ne pas satisfaire ses parents, etc., les contes lui permettent d'interpréter et de comprendre ses désirs.

Nous allons maintenant explorer la façon dont les histoires nous guident et nous accompagnent dans la compréhension de qui l'on est.

 Puisque l'Homme est la seule espèce consciente de sa propre mort, il nous a fallu trouver une réponse aux questions telles que « *pourquoi toutes les personnes qui me sont chères en viendront à disparaître ? Pourquoi vivre si cela implique de mourir ? Etc.* » La réponse à ces questions représente ainsi la trame de fond de chaque culte.

Dans les mythes occidentaux, nous comprenons que la vie n'est qu'un prélude d'épreuves avant d'atteindre la vie éternelle. En Orient, il s'agit de la même finalité, à ceci près que le paradis est remplacé par une dissolution de l'Être dans le cosmos pour revenir

au "Grand Tout"... Cela justifie la mort en la terrassant par la promesse d'une vie éternelle dans les deux cas...

Les contes de fées répondent également à cette question de l'après-mort au travers des histoires qui finissent par un : « Et ils vécurent heureux, encore et encore, jusqu'à la fin des temps. » Cela donne l'impression que les héros ne meurent jamais et qu'au travers de leurs histoires, ils transcendent les âges. Voilà sans doute l'une des raisons pour laquelle il vient un temps où certains cherchent sans doute à devenir populaires et à se faire un nom dans leur entourage. La raison pour laquelle certains veulent finir acteurs et sur le devant de la scène, puisque les mots et les films renvoient l'image d'une personne qui reste à jamais vivante dans les histoires auxquelles elle est associée.

Cela est bien illustré dans "Harry Potter et la chambre des secrets", lorsque Harry détruit le journal au travers duquel Tom Jedusor, alias Voldemort, touche en partie l'immortalité aux travers des pages de ce carnet. Il détruit ainsi une partie de son ennemi, avant de comprendre que l'âme de celui-ci réside également dans d'autres objets, à l'image d'un artiste qui vit indéfiniment au travers de ses œuvres...

Les contes permettent ainsi à l'enfant de comprendre comment, en s'unissant dans une relation amoureuse, il pourra « vivre heureux et avoir beaucoup d'enfants », lui permettant de vaincre sa peur d'être seul et abandonné. Ce qui nous conduit à nos premières quêtes amoureuses pour s'unir au-delà de notre angoisse de solitude.

Sans questions existentielles, aucun mythe n'aurait de vertus et ils ne seraient alors que du divertissement. Nous devons donc nous demander d'où viennent ces questions existentielles ? Et c'est ici qu'il est judicieux d'explorer deux notions : **le conscient**, et **l'inconscient**.

« Le conscient & l'inconscient »

Le premier représente l'image que vous vous faites de votre identité au travers de votre expérience du monde immédiat.

L'inconscient représente l'ensemble des phénomènes psychologiques à l'intérieur de vous, et dont vous n'êtes pas conscient.

Et puisque l'inconscient guide notre vie lorsqu'il n'est pas compris, la méconnaissance de ce dernier peut nous conduire à la sensation d'un chaos interne, tant il est difficile d'interpréter le monde et nos propres désirs. D'ailleurs, lorsque nous sommes enfant, on en vient inconsciemment à se demander si nos pensées contraires à ce que l'on comprend être "la norme" font de nous une mauvaise personne. Entre une tendance mégalomane, une dépendance morale et affective, des obligations extérieures parfois en désaccord avec la volonté intérieure de l'enfant et toutes ces choses qui viennent interférer dans la compréhension qu'un jeune a de lui, il lui faut une carte pour interpréter ses pulsions internes.

Cette carte, ce sont les contes et les histoires, qui nous expliquent métaphoriquement ce qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes. Le conte a donc une fonction de relation entre nos phénomènes psychiques inconscients et la conscience que l'on se fait « du monde ».

Ainsi, nous commençons par vivre dans un monde fantastique aux yeux des adultes, afin de projeter nos préoccupations intérieures pour les comprendre. En vivant dans un monde de magie où les objets sont animés d'une âme, l'enfant s'éprend du désir de se voir magicien, prince, héros et autres personnages fantastiques ; il cherche à se comprendre lui-même à travers l'expérience des projections issues de son inconscient. Il peut ainsi essayer de

comprendre pourquoi ses désirs sont parfois jugés mauvais, alors qu'il les trouve attirants ? Pourquoi il aime son père et le déteste à la fois ? Pourquoi ses désirs lui viennent-ils à l'esprit s'ils sont mauvais ? Etc. Ce genre de questions nous interrogent pour la première fois sur notre réelle identité à travers les notions de bien et de mal.

Ce questionnement est normal au vu de la construction psychique de notre propre identité, mais il anime une représentation chaotique de Soi, qui rend difficile le fait de trouver sa place.

Les bienfaits du conte sont le fait que les notions de bien et de mal prennent vie dans des personnages qui sont jugés comme "bons" ou "mauvais" en fonction de leurs actes. L'enfant peut ainsi aller plus loin dans l'exploration de ses pulsions, puisqu'il comprend ces notions et leurs répercussions à travers les agissements de personnages imaginaires (qui pour l'enfant, rappelons-le, sont bien réels).

Pour la première fois, nous comprenons que la vie est une dualité entre le bien et le mal puisque, sans cela, il n'y aurait pas de héros, ni de méchants. C'est la raison pour laquelle les protagonistes sont souvent perçus comme entièrement gentils, ou entièrement méchants. Car nous avons besoins de comprendre ce qu'est le bien et le mal, avant d'accepter que les deux coexistent et qu'un méchant peut se révéler gentil et amical, une fois qu'il est compris.

Dans l'imaginaire, nous comprenons que la présence de ces deux opposés permet à l'un comme à l'autre de trouver une place. Ce qui nous laisse percevoir que notre identité se situe au milieu de ces deux derniers.

De cette façon, au-delà de permettre la projection de ces phénomènes et angoisses psychiques, *[l'enfant imagine qu'il partage toutes les souffrances du héros au cours de ses tribulations et qu'il triomphe avec lui au moment où la vertu l'emporte sur le mal]*. Ce

seront ensuite *[les luttes intérieures et extérieures du héros qui imprimeront en lui un sens moral]*^[13]. Pour la première fois, nous ne choisissons pas notre comportement en fonction d'une attente extérieure qui veut que l'on soit bon. Mais nous décidons d'adopter la morale du Héros car il nous ressemble. Ce qui est le prélude à la question qui soutient toute l'Orientation Intra-Personnelle : « Qui ai-je envie de devenir ? ». Voilà pourquoi, dans les pages qui suivent, je vous invite à renouer avec ces personnages fantastiques. Car ils vous guideront dans ce voyage vers vous-même.

Grâce à ses représentations fantastiques, un enfant est amené à s'identifier au héros que l'on présente fréquemment sous les traits d'une personne en quête d'elle-même ; prompt à des tourments et devant y faire face, comme un enfant qui traverse les mêmes expériences. C'est également pour cette raison que nous interprétons les histoires d'une manière différente en fonction des périodes de notre vie. Car nos besoins animent la façon dont nous percevons la réalité et donc, la façon dont nous comprenons une histoire pour faire sens avec nos besoins actuels.

Les réponses apportées par ces histoires imaginaires nous permettent d'avoir une représentation de ce que nous sommes. Dans un débat où deux personnes montent le ton, chacun possède une vision du monde différente qui, lorsqu'elle n'est pas acceptée, conduit à une mauvaise communication, à la stigmatisation, puis au conflit... Simplement parce que la remise en question de notre façon de voir l'histoire remet en question notre identité. À l'image d'un croyant qui se sentirait blessé lors d'une remise en question de son culte...

Si les contes partagent une morale au travers de suppositions, notons qu'un enfant est amené à comprendre les images et les enjeux de l'histoire, au travers de son propre filtre de la réalité. Il est laissé à sa libre interprétation de la morale afin de se construire psychiquement.

Le conte de fées pour se construire

De tout temps, nous avons grandi avec des histoires pour passer de l'enfant à l'adulte et pour faire face à notre propre désordre intérieur. En ce sens, l'Homme a inventé une science pour expliquer ses états d'âme : la mythologie. Si la science des mythes explique précisément ce que chacun devrait faire pour trouver sa place dans le collectif, il en revient que certaines de ces histoires restent violentes pour un enfant. En cela, les mythes ont évolué et ont peu à peu pris le visage des contes de fées pour suggérer aux enfants un sens moral et un comportement basé sur le bon sens.

Les contes permettent aux enfant de tirer leurs premières conclusions sur les événements de la vie, grâce aux métaphores qu'ils proposent. Considérant que n'importe quelle matière inerte est en vie, les enfants peuvent projeter les héros fantastiques et leurs pouvoirs sur des objets. Cela permet à une peluche de devenir un ami qui nous offre l'attention que nous lui portons nous-même, ou encore, d'avoir la force de surmonter une émotion douloureuse.

Dans le premier acte de notre vie, nous prenons conscience de la complexité du monde. Puisque la morale des parents peut parfois sembler abstraite aux yeux d'un jeune explorateur, elle n'aide pas toujours à comprendre le sens de la vie. C'est donc les contes de fées qui viennent naturellement donner un sens aux questions des enfants et leur permettent de comprendre des concepts tels que la mort, le bien, le mal, etc. Un jeune usant du langage symbolique avant de développer un regard littéraire sur le monde, les contes ont ainsi l'avantage d'user du même langage que l'enfant.

Ils auront ainsi la capacité d'aider un jeune à comprendre les pulsions de son inconscient. L'avantage de ces derniers est qu'ils ne jugent pas nos comportements. Au contraire, ils mettent en garde contre l'irresponsabilité qui pourrait être provoquée par un excès de colère. **Le jeune est considéré comme quelqu'un à la recherche**

de sa place et qui, dans l'incompréhension de sa propre nature, peut se faire submerger par des émotions qu'il ne comprend pas encore suffisamment pour les maîtriser.

Afin de l'aider à trouver sa place, les contes vont même jusqu'à punir ceux qui ont fait du mal au protagoniste, afin que l'enfant comprenne en même temps que l'envie de se venger est une chose naturelle. Car, effectivement, en cherchant l'équilibre entre le bien et le mal, il peut sembler déplacé de vouloir faire justice soi-même et d'en faire souffrir un autre ; ce qui nous interroge sur le fait que l'on puisse être une bonne personne, même avec des idées noires...

Si dans les contes modernes, le méchant finit souvent seul ou disparaît, les contes traditionnels prennent en compte la colère que l'enfant éprouve et sa volonté de punir le méchant. Dans son histoire originale, les sœurs de Cendrillon ont les yeux percés par des corbeaux pour leur jalousie, la mère de Blanche-Neige décède dans la souffrance (repris par plusieurs auteurs, la réalité veut que ce soit de par la volonté du Prince que la reine trouve la mort après avoir dansé avec des souliers de fer jusqu'à épuisement).

Si ces contes de fées peuvent paraître trop fantaisistes aux yeux de certains, c'est pour la simple raison qu'ils ne reposent pas sur des références extérieures, mais sur le monde intérieur de l'individu. Ce qui implique de la fantaisie, tant l'âme de l'Homme est complexe à comprendre.

Dans certaines histoires modernes, les héros ne semblent pas éprouver ces désirs de vengeance. Ils apparaissent cléments et apprennent par la même occasion la vertu du pardon et l'espoir du bien à venir. La vengeance n'est pas traitée, alors que nous éprouvons naturellement l'envie de faire mal à ceux qui nous ont blessé. Ainsi, les histoires qui traitent de la volonté du héros à "faire mal" permettent à l'enfant de se considérer comme étant normal lorsque son "côté obscur" l'envahit.

Ces histoires nous guident généralement vers l'étape suivante de notre quête identitaire : l'adolescence. La période de transition d'un Être défini par l'extérieur à un Être qui souhaite maintenant savoir qui il est, remettant ainsi en question le monde dans lequel il a vécu pour façonner le sien...

Ce qui est aujourd'hui accablant, c'est que l'école ne pousse pas à la découverte de notre identité mais guide vers un rôle social prédéfini par la recherche de notre future profession et non de la personne que l'on souhaite devenir.

Nous quittons ainsi les histoires qui mettent en avant l'importance de se chercher soi-même, vers un mythe social qui prétend que nous devons devenir un instrument économiquement productif au service du système... En cela, l'orientation traditionnelle est un échec d'un point de vue de la quête identitaire, puisque l'identité se retrouve remplacée par notre masque social et le stéréotype de notre fonction, n'idolâtrant plus une personne pour ses aptitudes mais pour son rang social, refoulant la quête de soi au profit de l'ascension sociale par notre fonction.

L'utilisation du conte pour se construire est donc **fondamentale** à une époque où l'éducation et la société font reposer l'identité de chacun sur des attributions externes qui étouffent toute quête de référence intérieure... Ceux-ci sont une invitation à entrer dans l'acte II de notre vie, celui qui nous mène à notre véritable identité à travers un voyage de la conscience.

Ce chemin s'illustre par l'adversité qui anime chaque conte et où le héros ne peut pas éviter de mettre un pied dans un monde qui lui est inconnu et dangereux. Ainsi, notre quête identitaire est à l'image de la plupart des contes et soutenue par l'espoir d'une "fin heureuse".

De la même façon que la princesse se cache derrière un dragon à ne pas réveiller ; qu'une armée doit être terrassée avant que ne

règne la paix ; qu'une grotte doit être traversée pour atteindre le pays des merveilles, nous devons affronter la vie pour trouver le trésor que l'on cherche : notre identité.

À travers les contes, nous voyons qu'avant chaque dénouement heureux, tout héros doit se confronter à des difficultés, et que cela est toujours récompensé. À l'image de la quête identitaire qui n'est jamais une partie de plaisir, mais qui est la seule chose que l'Homme doit vraiment faire dans sa vie.

Comme nous le ferons dans l'acte III qui consiste à définir cette personne que l'on souhaite devenir, les histoires auxquelles nous adhérons nous permettent de trouver nos forces et donnent à l'enfant l'idée que, lui aussi, il peut acquérir les pouvoirs de ses héros et terrasser des "dragons^[14]".

Des contes aux mythes

En grandissant, nous avons besoin de passer du monde imaginaire qui berça notre enfance à quelque chose de plus concret, afin d'acquérir une représentation tangible du monde. C'est donc naturellement que nous passons des sous-entendus issus des contes de fées aux mythes, pour y trouver une vérité plus affirmée.

Le mythe se différencie du conte dans le sens où il nous montre précisément ce que l'Homme devrait faire pour atteindre la vertu de son Être. Il n'est plus question d'imaginer et de chercher à se comprendre, mais d'avoir une définition claire de la psyché humaine à travers le comportement d'un héros dans une situation précise.

Les mythes se proposent ainsi d'apporter des concepts et des vérités "clés en mains", là où le conte de fées ne faisait que suggérer, privant l'individu de son imagination au profit d'un idéal défini.

La grande spécificité du mythe est que le héros garde ses attributions une fois ses épreuves traversées et l'élève ainsi au-dessus de sa condition humaine. Dans le conte de fées, le héros redevient on ne peut plus simple. Il n'est plus question de ses attributs gagnés lors de sa quête, mais de la paix intérieure avec lui-même et l'acceptation de son identité. « Tout est bien qui finit bien » ; Pinocchio devient un vrai petit garçon, passant de la dureté du bois à la fragilité de la chair ; le petit chaperon rouge retourne sagement chez elle ; bien qu'abandonné, le Petit Poucet revient chez lui et met sa famille à l'abri de la famine ; la plupart des princes et princesses finissent heureux dans l'union avec l'autre.

Dans le conte, *lorsqu'il a trouvé sa véritable personnalité, le héros est heureux d'être ce qu'il est, c'est-à-dire un être humain comme les autres*^[15]. Ainsi, l'enfant prend conscience petit à petit qu'il ne

trouvera son identité qu'au cours d'un chemin, naturellement difficile. Cela lui permet d'accepter la quête de lui-même, à travers l'aventure que ses héros entreprennent. Au travers de ces histoires, chaque héros passe ainsi par les cinq actes que vous allez traverser dans ce livre, car il s'agit là d'une route directe vers la conscience de son identité...

Ce n'est que récemment que l'Homme s'est coupé des mythes et des histoires pour chercher sa place dans le regard des autres au lieu de se chercher lui-même.

Jadis, chaque individu grandissait à l'aide de la mythologie. Aujourd'hui, l'Homme s'est coupé d'une science qui avait essentiellement pour but de nous aider à trouver qui l'on est, au profit d'un rôle défini par la société.

Cette passation du destin individuel accompagné **par le groupe**, au destin individuel **pour le groupe** est la source de ce besoin de quête identitaire généralisé. La société qui a remplacé les références internes de chacun par des références propres au collectif provoque une impression de vide intérieur car effectivement, le volet spirituel^[16] est absent de l'éducation.

En usant des mythes pour construire notre personnalité, nous pouvons trouver des personnages qui, comme nous, peuvent se retrouver abandonnés et seuls devant les épreuves de la vie. Durant l'adolescence, qui représente la première « mue » de notre construction identitaire, nous remarquons qu'un jeune peut se sentir l'âme d'un vagabond (abandonné face à la vie). Les histoires qui bercent notre imaginaire permettent ainsi de soutenir notre propre situation par celles de héros qui ont eux-mêmes dû surmonter des épreuves similaires.

Nous verrons d'ailleurs comment utiliser soi-même l'énergie de ces héros dans l'acte III.

« L'histoire que l'on se raconte chaque jour devient notre prophétie auto-réalisatrice. »

Si les mythes prennent aujourd'hui de nouveaux visages, il n'en reste pas moins la question de fond. Si vous ne grandissez plus consciemment à l'aide de ces histoires, elles vous permettent néanmoins d'évoluer et vous donnent la possibilité de vous identifier à des idéaux qui vous permettent d'affronter la vie à votre façon, en vous inspirant du chemin parcouru par d'autres.

Peu importe son milieu et son pays d'origine, chaque être humain rencontre les mêmes problématiques. C'est pour cette raison que les mythes à travers le monde se rejoignent tous sur leur symbolique de fond et qu'il est possible d'y apercevoir une finalité commune, au travers de métaphores différentes. Car les mythes sont la distillation de nos rêves et des expériences de toute notre culture, ils sont une carte universelle pour comprendre la psyché humaine et ce que l'on est, tout en guidant notre vie. Cette universalité se retrouve ainsi dans toutes les cultures selon ce que l'intellect et le bagage culturel de chacun lui permet de comprendre de la réalité.

Par exemple, face à la conscience de notre mort, chaque mythe a trouvé une réponse : soit nous atteignons l'immortalité et le paradis dans la culture occidentale, soit nous nous fondons dans le cosmos dans une culture d'influence orientale. La réponse est différente mais elle nous fait accepter la mort en nous montrant qu'il ne s'agit que d'un chemin vers une autre aventure.

Il est donc important d'identifier ces mythes qui nous ont construit dans notre jeunesse, car l'histoire de ces héros explique une partie de notre identité actuelle. Les mythes auxquels nous nous identifions aujourd'hui nous donnent une idée de la direction que nous pourrions prendre pour répondre à nos questions existentielles.

Aujourd'hui, le message des mythes d'hier subsiste toujours derrière certaines de nos histoires modernes, à la différence que ceux-ci sont classés comme du divertissement et n'ont plus pour but de nous guider dans nos choix de vie. Ce qui justifie sans doute une connaissance de soi sous-développée... Ne pas chercher à comprendre les mythes d'hier, c'est se priver d'une carte vers soi ! Par exemple :

- Si de nos jours, le mythe d'Œdipe est surtout connu par les travaux de Freud, qui s'est approprié une partie de l'histoire dans ses travaux et a influencé la compréhension de sa morale, ce mythe parle essentiellement de la connaissance de soi et de la recherche de son identité.

Dans la mythologie, c'est lorsqu'il vient au monde et qu'un oracle prédit à ses parents qu'Œdipe tuera son père et épousera sa mère que ces derniers l'abandonnent. Pour ce faire, on l'abandonne sur une montagne en lui perçant les pieds (Œdipe signifie « pieds enflés »). Il est ensuite sauvé par des bergers et récupéré par le roi et la reine de Corinthe, qui l'élèvent comme leur propre fils. Ce n'est qu'une fois adulte et qu'un homme suppose qu'il n'est pas le vrai fils du roi et de la reine qu'il décide de partir voir l'Oracle à son tour pour être fixé. L'Oracle ne lui révélera que la prophétie qu'il avait prononcée à son sujet, le poussant à fuir Corinthe pour ne pas tuer ses parents. Au cours de sa fuite, il tuera son père biologique sans le savoir à la suite d'une querelle, et obtiendra la main de sa mère après avoir sauvé la ville de Thèbes, où le Sphinx (créature moitié femme, moitié bête) sévissait. Au fil du temps, il donne quatre enfants à sa mère biologique, devenue sa femme, sans avoir connaissance de leur lien de parenté. Lorsque celui-ci éclate, Jocaste, sa mère, se pend et Œdipe se crève les yeux. Ce qui nous rappelle à quel point il fut aveugle face à sa propre histoire.

Ce mythe fait sens avec les enfants qui s'interrogent sur l'identité de leurs parents. Ce moment où l'on se demande si ces derniers

sont bien ceux qui nous ont mis au monde... Lorsque l'on dépasse le complexe œdipien moderne pour comprendre le mythe, on y découvre un homme qui se cherche lui-même, puisqu'une fois devenu roi de Thèbes, il se doit de trouver l'assassin du roi de cette ville, dont il a épousé la reine afin d'éradiquer un mal qui sévit dans sa cité. Or, cet assassin, qu'il s'efforce de découvrir, n'est autre que lui-même... On assiste ainsi à un mythe qui tente de révéler au héros son identité inconsciente, jusqu'à lui faire prendre conscience de qui il est vraiment.

- Le mythe d'Hercule relate les faits d'un homme ayant assassiné ses enfants dans un accès de folie, provoqué par la déesse Héra qui a toujours voulu de venger de lui. Si Héra est la femme de Zeus, le père d'Hercule, ce Dieu des Dieux, était un coureur de jupons et fait de notre héros un bâtard, qui ne cesse de rappeler à la déesse jalousement malade, qu'il est le fils d'une liaison extraconjugale... Héra tente ainsi d'assassiner Hercule lorsqu'il est enfant en glissant des serpents dans son berceau, puis elle le rend fou au point de tuer sa propre famille. Pour racheter cette faute, il est condamné à traverser une multitude de travaux pour purifier son âme et se libérer de lui-même au travers de douze actes héroïques finement déterminés.

Nous voyons ici une histoire qui prétend que pour gagner sa place, être libre de soi ou regagner l'honneur perdu, nous devons passer par diverses épreuves. Ses travaux lui permettent ainsi de laver ses fautes par la valeur de son travail. Ce qui permet aux Hommes d'accepter leurs propres difficultés et le dur labeur en vue de la paix intérieure qui s'ensuivra, une fois ceux-ci achevés.

Les histoires mythologiques sont nombreuses ! Nous pourrions regarder le parcours d'Ulysse, qui montre à quel point il faut être malin pour surmonter ses problèmes puisqu'il conçoit le cheval de Troie, et réussit à bernier plusieurs Dieux par son ingéniosité. Nous

pourrions comprendre le mythe de Narcisse et apprendre qu'un trop grand amour de Soi est néfaste. Celui d'Icare, qui démontre que les règles ne sont pas là pour rien... Si nous avons perdu notre conscience mythique pour observer ces derniers d'un regard logique et scientifique, ils n'en restent pas moins un moyen de comprendre notre propre psyché^[17].

Vous comprenez ici que la liste est longue et que les mythes sont garants d'une morale pour ne pas sombrer sous le poids de nos tourments intérieurs. Même si aujourd'hui, nous ne grandissons plus consciemment à l'aide de ces derniers, ceux-ci alimentent toujours ce que l'on nomme **l'inconscient collectif**^[18] et notre quête identitaire. Le héros a seulement changé de visage pour être transposé dans notre culture moderne.

Nous retrouvons ces histoires dans les films et dessins animés qui remplacent les mythes que l'on se racontait au coin du feu.

Un des parallèles les plus parlant entre la mythologie et le conte est le mythe de Jonas et la baleine, avec le conte de Pinocchio. Dans le mythe, Jonas est un prophète fuyant la mission que lui donne "Dieu" en partant à bord d'un bateau. En faisant cela, il attire une tempête qui le pousse à demander à l'équipage de le jeter à l'eau pour que "Dieu" épargne les marins innocents. Lorsqu'il est jeté par-dessus bord, Jonas est avalé par un grand poisson, souvent illustré par une baleine, bien que cela ne soit pas précisé dans l'histoire. À la suite de quoi, il reste trois jours et trois nuits à se repentir en demandant pardon à son Dieu pour avoir fui devant sa mission. Après avoir demandé pardon et accepté sa voie, le poisson vomit Jonas sur la terre ferme. Cette histoire met en avant qu'il n'est jamais trop tard pour demander pardon, jamais trop tard pour se repentir et répondre à son destin (pour peu que l'on y croie).

Walt Disney a illustré ce même mythe lorsque Pinocchio est avalé par la baleine. Ce n'est qu'une fois qu'il aura prouvé qu'il peut être *"brave, toujours franc, loyal et obéissant"* qu'il pourra devenir *un vrai*

petit garçon. Pour ce faire, il doit "*choisir entre la route droite et la mauvaise*", comme le lui suggère la fée bleue (qui prend ici les traits de sa créatrice : Dieu), impliquant l'importance de la droiture pour être méritant. À l'image de Jonas, Pinocchio dut accepter la mission confiée par son créateur et affronter la route droite (entendez par là : la droiture) plutôt que celle de la fuite.

Anecdote : le ventre de la baleine illustré dans la carte utilisée en Orientation Intra-Personnelle© reprend la métaphore du mythe de Jonas. Il illustre le moment où vous affirmez votre volonté d'être vous-même au cours de votre quête identitaire et du processus d'individuation.

Ainsi, derrière chacun des contes de fées d'aujourd'hui se cache un mythe ancien, définissant de nouveaux héros et reprenant parfois d'anciennes divinités, comme c'est le cas de certains contes fantastiques ou de super-héros modernes, issus de DC Comics, Marvel, Disney et toutes ces firmes, qui détiennent le pouvoir de créer ces héros. D'autres histoires créeront une mythologie entière, comme l'a fait Star Wars ou le Seigneur des anneaux, qui viennent remplacer l'univers de l'Illiade & l'Odyssée, le Panthéon des dieux grecs, les personnages mythiques égyptiens, etc... Toutes les cosmogonies d'hier sont ainsi l'influence des mythes d'aujourd'hui et définissent des rôles spécifiques dans chaque histoire. À l'image de la commedia dell'arte, chaque mythe possède des personnages types (des archétypes comme nous le verrons à l'acte III), mis en scène dans des péripéties communes à la vie de tout Homme.

La plupart des mythes étant rattachés à la cosmologie, vous trouverez ainsi des héros représentant la force du soleil dans divers dieux solaires à l'image de Rê dans la mythologie égyptienne, Sūrya dans l'Hindouisme, Apollon dans le panthéon grec, qui représente la clarté du soleil, le soleil étant lui, personnifié par Hélios. Sol personnifiait le dieu soleil des Romains, de même que les mythologies mayas et aztèques personnifiaient l'astre au travers d'un dieu et, plus récemment, jusqu'à Jésus-Christ pour les

chrétiens (sa naissance étant indexée sur le premier solstice d'hiver, atteste ce lien).

En bref, toutes ces histoires nous aident à comprendre l'univers et notre place dans celui-ci. Au travers de la vie de leurs personnages et des épreuves qu'ils traversent, ils nous rappellent que nous devons également passer par celles-ci pour trouver qui l'on est.

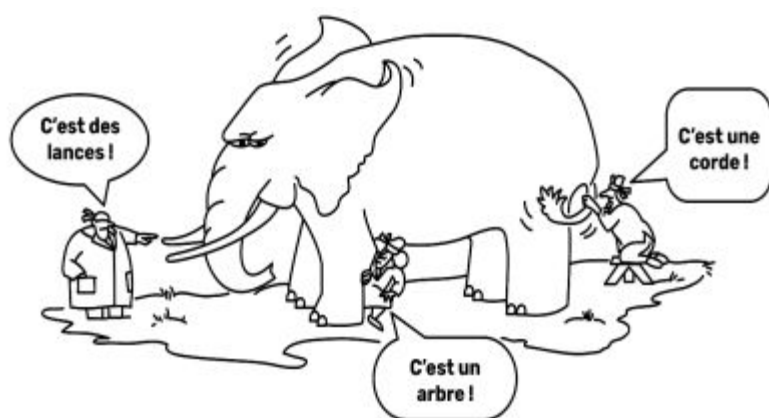
Aujourd'hui, ces mythes sont remplacés par d'autres, qui assument le fait de s'inspirer de ce passé collectif pour façonner un nouvel univers. Par exemple, dans la mythologie cinématographique la plus rependue ; "Star Wars", vous pourrez voir en Luke Skywalker le roi Arthur recevant d'un vieux magicien une épée enchantée (Merlin étant remplacé par Obiwan Kenobi). De même, on y voit des héros utiliser les subterfuges qui furent utilisés dans d'autres mythes ; à l'image du cheval de Troie qui est remplacé par le faucon Millennium, dans lequel se cache Han Solo et son équipe, investissant non plus une cité mais une base galactique.

Nous pourrions également voir l'histoire d'Œdipe à travers celle du héros de la franchise Star Wars, puisqu'il s'agit d'une confrontation entre un fils et son père. Luke reçoit lui-même l'instruction d'une prophétie par son ancien maître qui lui demande de se rendre dans le système Dagoba, où il rencontre Yoda qui le fait se confronter à Dark Vador dans la Grotte du Côté obscur. En tuant celui qui semble être son ennemi, il se voit lui-même dans le costume de celui qui se révélera être son père. Cela ne vous rappellerait-il pas le passage de l'Oracle dans le mythe d'Œdipe ? Si la franchise de la "Guerre des étoiles" dispose d'autant de parallèles, c'est pour la simple raison que Joseph Campbell lui-même influença les travaux de Georges Lucas, Star Wars étant une fresque mythologique simplifiée et rendue plus accessible que les mythes de jadis.

Au cours d'une interview^[19] avec Bill Moyer, G. Lucas se confia d'ailleurs sur le soutien du mythologue, dont l'Orientation Intra-Personnelle emprunte les travaux sur le Voyage du Héros. Il nous dit

au cours de cet échange que, bien qu'il se soit toujours intéressé aux mystères et aux questions cosmiques, les travaux de Campbell lui ont permis d'approfondir sa compréhension et ses interrogations sur ces derniers. Lorsque le journaliste lui demande son avis sur le fait qu'un grand nombre de personnes interprètent Star Wars comme une œuvre religieuse, il confie : *"Je ne vois pas la guerre des étoiles comme profondément religieuse. Je vois la guerre des étoiles comme prenant tous les problèmes que les religions représentent et essayant de les distiller dans une construction plus moderne et plus facilement accessible, que les gens peuvent saisir pour accepter le fait qu'il y a un plus grand mystère (que nous-même). Quand j'avais dix ans, j'ai demandé à ma mère de m'expliquer « pourquoi il y a tant de religions s'il n'y a qu'un seul dieu ? ». Et depuis des années, je réfléchis à cette question. Et, il me semble que la conclusion à laquelle je suis arrivé est que toutes les religions sont vraies... Elles voient juste une partie différente de l'éléphant. Les religions sont fondamentalement un catalyseur pour la foi. Et la foi est la colle qui nous unit en tant que société. La foi en notre culture, notre monde, et en tous ceux auxquels nous essayons de nous accrocher"*.

Ce que nous explique G. Lucas, c'est que l'Homme se pose les mêmes questions au fil des âges, puisqu'elles animent les mêmes quêtes, animées par des héros qui, de par leur personnalité et leur vision du monde, répondent à ces questions différemment.



Notons en revanche qu'un mythe est censé expliquer clairement comment fonctionne le monde, alors que les contes de fées ne font que des sous-entendus qui laisse une personne imaginer comment la morale de l'histoire pourrait s'appliquer à sa propre vie.^[20]

Les contes se montrent plus conformes à la façon dont un enfant conçoit le monde, plutôt qu'à celle de l'adulte, qui oublie souvent qu'il fut un temps où lui aussi, croyait à la magie... L'enfant trouve ainsi de quoi se rassurer sur sa propre vie, par la magie et l'optimisme des contes de fées auxquels il adhère puisque, quoiqu'il en soit, les contes sont souvent adossés au fait que "les héros vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants".

Peu importe les tourments des héros, le dénouement est toujours bon, alors que les mythes peuvent finir par la disparition du héros, son sacrifice ou sa mort.

Les histoires modernes

Aujourd'hui, il n'est pas anodin de se sentir frustré devant la "vraie" vie, tant nous l'idolâtrions lorsque l'on était enfant. Dans la peur de choquer les plus jeunes, nous avons parfois "lissé" des histoires qui permettaient de comprendre certains de nos sentiments que l'on pourrait juger mauvais, pour ne mettre en avant que les bons côtés.

Il est pourtant fondamental d'accepter la colère, la jalousie, l'envie de vengeance et tous ces sentiments que l'on associe aux "méchants" et que nous-même éprouvons. Ce qui ne veut pas dire que nous soyons mauvais, bien au contraire, cela démontre en quoi nous sommes humains... Les histoires doivent surtout nous permettre de trouver l'équilibre entre le bon et le moins bon de ce qui se trouve à l'intérieur de nous.

De nos jours, il est judicieux de chercher à remettre de la profondeur dans les histoires que l'on écoute et que l'on raconte à nos enfants, afin de s'interroger réellement sur le sens qui s'y cache et la façon dont elles peuvent nous aider à grandir.

La société de consommation ayant peu à peu remplacé le conte par une histoire qu'il faut posséder aux travers de ses produits dérivés, les aventures qui illustrent la dynamique à l'intérieur de nous-même ont peu à peu pris le visage d'une quête extérieure...

Devant le manque de sens auquel actuellement, chacun essaie de pallier, il est amusant de voir un regain d'attention pour "l'art de raconter des histoires". Bien qu'il soit fondamental de savoir se faire comprendre, cela s'illustre dans la science du « storytelling », qui fait le bonheur des beaux parleurs et professionnels du marketing pour vendre leurs produits. Cependant, posséder une histoire à travers l'achat des produits auquel elle est indexée ne règle pas vos problèmes pour autant... Les produits qui nous sont vendus aux travers d'histoires ne font qu'illustrer nos problématiques internes. Afin d'y répondre, il est plus judicieux d'identifier un héros ayant traversé cette même situation et de comprendre comment il l'a surmontée.

Le Voyage du Héros n'est pas la possession de l'aventure par l'objet, mais l'expérimentation de son histoire au travers de ce que l'on fait de sa vie... Il est donc temps de se reconnecter avec les mythes et de vivre le vôtre.

Un point sur votre situation

Afin de comprendre comment vos histoires passées vous ont construit, je vous invite à revenir sur ce passé qu'est le vôtre et la façon dont votre entourage vous percevait, ou du moins, l'impression que cela vous conférait. Cela ayant joué un grand rôle dans la façon dont vous avez été conditionné, prenez le temps nécessaire pour tirer un apprentissage des premiers chapitres de votre vie.

Listez les besoins psychologiques auxquels vous essayiez de répondre plus jeune (vous pouvez revenir sur le chapitre « Un retour sur vos racines » pour vous aider).

Ces besoins sont toujours présents en vous et peuvent animer vos actions de façon plus ou moins inconsciemment et, dans tous les cas, ils vous ont permis de développer un regard sur le monde. Mettez-les à jour et détaillez comment ceux-ci ont influencé votre comportement. Quels étaient vos besoins, vos désirs d'enfance et, que faites-vous aujourd'hui pour répondre à cet enfant en vous ?

Revenez sur les mythes qui ont bercé votre enfance et vos personnages préférés. En chacun de ces personnages se reflétait une partie des forces dont vous aviez besoin pour évoluer, ainsi qu'une façon de se confronter à la vie. Listez les forces que vous

voyiez chez eux et prenez conscience de les posséder en vous, sinon, vous n'auriez pas eu la capacité de les voir chez d'autres :

Forces :

À quels défis faisaient face vos héros et comment leur parcours vous aidait-il à surmonter les vôtres :

Les avez-vous surmontés ou animent-ils toujours vos désirs ?

Comment pensez-vous que votre entourage vous percevait plus jeune ? Cela vous a poussé à façonner un rôle sur mesure qui n'est pas vous pour autant. Décrivez ce masque :

Quel était l'idéal qui était sous-entendu par votre environnement lorsque vous étiez plus jeune et comment tentiez-vous de l'atteindre pour être en accommodation avec votre environnement ?

Qu'est-ce que vous imaginiez devenir lorsque vous étiez jeune et pourquoi ? À quel besoin cela répondait-il ?

En faisant cet exercice^[21], vous commencez à nouer une relation avec vous-même et prenez conscience de ce que votre ego a désiré pour assurer votre survie et votre place au sein de la société. Une volonté qui vous a naturellement conduit à votre situation actuelle.

Toutes ces questions nous mènent à l'acte II. Le moment où vous prenez conscience du rôle que vous avez joué et de la personne que vous pourriez devenir... Quittant l'identité que la société vous a fait porter pour prétendre à devenir vous-même et en accord avec votre vision de la vie.

Acte II

La prise de conscience

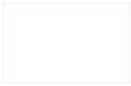
*« Voilà ce que nous sommes : des êtres humains en devenir,
donc incomplets et toujours en développement ».*

-Michel Audiard

Si vous avez ce livre entre les mains, il est fort possible que vous en soyez à cet acte de votre vie, ou que vous ayez même dépassé celui-ci.

Notez que certaines personnes passeront une grande partie de leur vie à s'accommoder à la société car, tout le monde ne trouve pas d'intérêt à faire un voyage de la conscience. Et nul ne peut blâmer le fait d'être heureux sans chercher à évoluer.

Il nous faut cependant trouver qui nous sommes pour révéler l'Homme à lui-même et faire évoluer la société vers une civilisation plus responsable et riche de sens.

 Cet acte II représente le moment où vous comprenez que le masque que vous adoptez en public vous étouffe. Puisque vous prenez conscience de jouer un rôle qui n'est pas le vôtre, tout ce que vous avez refoulé jusqu'à présent peut revenir par vague de nostalgie, de remise en questions ou sous forme de dépression.

Ce temps est un moment où l'on souhaite affirmer nos différences et notre identité, personnelle comme professionnelle, cherchant, de ce fait, à acquérir plus d'autonomie et de pouvoir dans notre vie.

La personne que l'on souhaitait être nous rattrape et nous fait prendre conscience que nous ne sommes qu'un imposteur vis-à-vis de nous-même et qu'il est grand temps de découvrir qui l'on est pour vivre en accord avec nos principes.

Ici commence le véritable voyage...

L'appel de l'aventure

N'avez-vous jamais eu l'impression d'être appelé à faire quelque chose de plus grand que produire et consommer ? Que la vie vous appelait à faire quelque chose d'autre que de rentrer dans des cases et de chercher la liberté entre les murs d'une entreprise ? Ou encore, d'espérer des relations plus profondes avec vos proches et votre famille ? De construire quelque chose, plutôt que de "passer le temps" ? N'avez-vous jamais souhaité connaître le sens de votre vie ?

Généralement, l'appel de l'aventure invite à une prise de conscience suite à un événement marquant une transition dans notre vie. Peut-être allez-vous devenir parent ou chercher un métier qui fait sens avec la personne que vous êtes.

Peut-être venez-vous d'apprendre que vous êtes porteur d'une maladie et cela remet en question votre perception de la vie. Ou encore, peut-être qu'un de vos amis va vous entraîner dans son propre voyage et vous faire plonger involontairement dans une aventure que vous n'aviez pas prévue... Comme Gandalf amène Bilbo (le Hobbit) à entreprendre l'aventure de sa vie, alors que ce dernier aurait préféré le confort de son quotidien.

Dans ce voyage que nous vous proposons, la finalité est de répondre à la question « qui êtes-vous ? ». Si la réponse est personnelle, le chemin vers celle-ci est universel (et demande du temps). Ce questionnement sur vous-même sera source de changements, de difficultés et de remises en question pour étendre la connaissance de votre identité. Ces péripéties sont nécessaires, sinon, nous n'appellerions pas cela « le Voyage du Héros ».

À ce moment du voyage, il est possible de refuser "l'appel de l'aventure". Jugeant que cela est trop inconfortable ou dangereux

pour l'image que vous renvoyez aux autres, vous pourriez être poussé vers l'inaction.

En répondant à "l'appel", certains peuvent comprendre qu'il est temps de quitter leur emploi, de rompre certaines relations nocives, de partir loin de leur zone de confort... Bref, il est possible de rencontrer toutes sortes de choses auxquelles vous n'êtes pas préparé...

Vous pouvez donc décider de fermer ce livre et de retourner à vos occupations dès maintenant.

En refusant l'appel, vous pourriez éprouver des remords, ou avoir l'impression d'être passé à côté de quelque chose. Cela peut également renforcer vos difficultés actuelles et faire apparaître des moments de crise, jusqu'à ce que vous vous apitoyiez sur votre sort et acceptiez votre situation actuelle. Quoi qu'il en soit, refuser l'aventure ne vous permettra pas d'éviter les crises liées aux circonstances qui ont impliqué un appel à découvrir qui vous êtes...

Vous pouvez vous cacher et entrer dans le déni en fuyant vos responsabilités. Mais, quoiqu'il en soit, cette fuite ne sera rien de plus qu'une fuite de vous-même qui risquerait de vous perdre encore un peu plus.

Vous pourriez chercher votre identité dans la non-conformité de ce que vous avez connu jusqu'à présent ; ce qui reviendrait à chercher l'aventure, tout en la niant... C'est ce qui se produit lorsque l'on essaie trop vite de « devenir quelqu'un », sans accepter le temps nécessaire à cette aventure pour autant... Ce chemin est celui de la quête de Soi dans la solitude... On se retrouve bien souvent seul face à ses propres démons, entrant dans un voyage contre soi-même...

Dans un véritable voyage du héros, il nous faut accepter l'aide des autres afin d'élargir nos connaissances et être guidé par ceux qui ont

un degré de conscience plus élevé que le nôtre. Ne pensez pas leur être inférieur, ni supérieur, mais soyez humble de vous-même.

Quelques fois, votre entourage vous retiendra et ne vous permettra pas de rentrer dans ce processus. D'autres fois, vous atteindrez in-extrémis l'aventure grâce à une aide que vous n'attendiez pas. Cette aide peut avoir un visage positif ou négatif. Par exemple, un licenciement peut être une opportunité de partir vers un endroit que vous désirez et redoutez à la fois.

Nous pouvons faire un parallèle de cet acte avec les mythes d'aujourd'hui :

- Dans Star Wars, Luke Skywalker refuse de suivre la voie des Jedi et préfère rester dans sa zone de confort. Ce n'est que lorsque son oncle et sa tante se font assassiner qu'il suit Obiwan. (Le décès de son oncle et sa tante représente une aide imprévue).
- Dans le Seigneur des anneaux, Frodon refuse de garder l'anneau et souhaite le confier à Gandalf. Ce n'est que lorsque ce dernier lui apprend que les Nazguls sont d'ores et déjà à sa poursuite qu'il n'a d'autre choix que de répondre à l'appel de l'aventure.
- Dans Harry Potter, Harry refuse de croire qu'il est un sorcier jusqu'à ce qu'Hagrid lui apprenne la véritable histoire sur ses parents. (Cette révélation pourrait constituer un voyage à part entière puisqu'elle entraîne une nouvelle conscience de la personne qu'il est, le menant à un autre voyage : être à la hauteur de sa réputation).
- Dans Avatar, Jack Sully accepte de partir sur Pandora en prenant la place de son frère décédé, puisqu'il n'a plus rien à perdre sur Terre.

En répondant à l'appel, vous affirmez votre volonté de vous connaître et acceptez votre ignorance pour vous diriger vers de

nouveaux savoirs qui remettront en question ce que vous pensiez connaître de vous et du monde.

Un pas vers vous

Avant de passer à l'acte suivant, vous devez vous confronter à la personne que vous êtes. Pour cela, il faut accepter que plusieurs choses font de vous ce que vous pensez être et influence votre perception du monde. Nous allons nous confronter aux quatre composantes de notre Être tout au long de ce livre et explorer deux d'entre elles dès maintenant.

Cette phase qui permet de se différencier de notre entourage doit ainsi nous permettre de dépasser notre égoïsme et la perception que nous avons de nous-même.

Rencontre avec votre ego

Votre ego (que nous pourrions appeler « le Moi » d'un point de vue psychanalytique) définit ce que vous pensez être en fonction de vos possessions et attributs, ainsi que la façon dont vous expérimentez le monde pour y trouver votre place.

Même si la notion d'ego est métaphysique et que le Moi est d'ordre psychologique, cette partie de vous-même **vous pousse à chercher la confirmation que vous existez.**

En expérimentant le monde par notre ego, nous prenons mal les remarques qui viennent heurter la conception que l'on a de notre environnement, puisque notre ego cherche avant tout à justifier qu'il est à sa place.

Avant d'aller plus loin, faisons un point sur cette notion d'ego afin d'en comprendre les enjeux.

L'ego est à l'image d'une frontière entre nous et le monde extérieur. Ainsi, il a pour fonction de nous aider à comprendre et à intégrer le monde pour répondre à nos besoins. Grâce à lui, nous comprenons que le « je » est séparé de l'extérieur et, c'est la raison qui peut pousser certains à essayer de « conquérir » le monde pour s'intégrer à celui-ci ou au contraire, à se faire absorber par ce dernier comme nous le verrons dans l'acte suivant.

De cette façon, nous pouvons concevoir la notion d'ego comme une chose en évolution qui, à terme, nous permettra de répondre à nos besoins et de transcender notre identité en réintégrant le monde, en comprenant faire partie d'un Tout plus grand que soi afin d'équilibrer nos besoins avec ceux des autres.

L'ego se façonnant en fonction de notre capacité à répondre à nos besoins, nous pouvons comprendre l'ego d'un adulte grâce à son enfance. Car nous possédons tous en nous un petit garçon (ou une petite fille) qui a souffert, notre vie d'adulte tente souvent de soigner cette enfance inconsciemment au travers de nos actions d'adulte. Cette partie de nous est donc une protection vis-à-vis de notre fragilité intérieure qui évolue en fonction de notre perception de la réalité.

La psychologue Jane Loevinger identifie d'ailleurs plusieurs stades de développement concernant cet aspect de notre personnalité qu'elle définit comme étant un processus, plutôt qu'une simple « chose ». L'ego possède ainsi neuf stades de développement :

1. **L'ego présocial** : correspond à l'enfance. Il n'y a pas d'ego à ce stade puisque l'enfant ne fait pas de différence entre lui et le monde extérieur. Cet aspect de sa personnalité commence à émerger lorsqu'il se différencie de son environnement et identifie des besoins qui lui sont propres. C'est ce premier niveau de conscience qui fait naître l'ego.
2. **Le stade impulsif** : est défini par une fonction de protection. Nous interprétons comme « bien » ou « mal » les actions de notre entourage en faveur de nos besoins. Ici, l'ego prend progressivement la place de nos parents qui, au fil de notre croissance, s'occupent moins de notre survie. Durant ce stade primitif de l'ego, la relation à soi est essentiellement axée sur le présent afin d'assurer notre sécurité physique à l'instant T.
3. **Le stade auto-protecteur** : termine progressivement d'assurer cette fonction de protection qu'assuraient nos parents et notre environnement au début de notre vie. À ce stade, nous avons intégré la norme extérieure au moyen des « punitions-récompenses » afin de gérer nos émotions (c'est la première étape vers la maîtrise de soi). Nous comprenons évoluer dans un monde de contraintes où nos besoins ne sont pas forcément

acceptés. C'est un temps où nous pouvons expérimenter « les bêtises » pour comprendre nos propres pulsions et notre relation au monde ; c'est l'élaboration d'un ego qui homogénéise notre relation avec le monde extérieur en commençant par assurer notre propre survie.

4. **Le stade du conformisme** : représente le passage de la survie individuelle à l'acquisition d'un statut social pour « réussir & exister ». C'est la conscience de la valeur du groupe pour répondre aux besoins stéréotypés de notre culture. Ce stade est marqué par un important besoin de confiance envers nos semblables pour intégrer le groupe et faire face à notre propre solitude. La notion de sécurité passe à présent par la façon dont on appartient au groupe et véhicule un sentiment d'existence « grâce aux autres ».
5. **Le stade de la conscience de soi** : est défini par le moment où l'on fait part d'autocritique. Ici, nous prenons conscience de ce que l'on est réellement et de ce que les autres attendent que l'on soit (mais qui n'est pas la personne que l'on est pour autant puisque cette attente extérieure façonne notre masque social (persona)). Cette étape dans l'évolution de l'ego permet de se détacher des normes et des attentes extérieures pour se diriger avec sagesse et responsabilité vers ce qui nous ressemble. Ce stade peut ainsi initier un premier rapport spirituel à la vie humaine ; un rapport qui est choisi au-delà de notre conditionnement culturel. C'est ici que se trouve ce que l'on définit être un adulte conscient et responsable de ce qu'il est.
6. **Le stade de la conscience** : correspond à un état de responsabilisation et d'empathie envers soi et les autres. Nous dépassons ainsi les actes de chacun et comprenons que ces derniers sont animés d'une volonté intérieure qu'il faut comprendre afin d'accepter la complexité et le comportement de chaque individu.

Ici, nous choisissons nos propres normes tout en prenant à cœur de respecter des règles pour ne pas blesser autrui. C'est une

conception de son identité qui nous amène à développer un comportement en accord avec notre éthique.

7. **Le stade de l'ego individualiste** : correspond à un respect de l'individualité de chacun. Il va de soi que l'Orientation Intra-Personnelle©, qui repose sur le processus d'individuation, cherche à développer un stade de conscience égotique qui se situe à ce niveau et ceux qui suivent. C'est la conscience d'une représentation du monde illusoire et subjective qui pousse chacun vers des comportements normalisés en fonction de leur conditionnement et de leur conception du monde.

Nous dépassons ici le masque social d'un alter-ego pour voir en lui une identité complexe qui ne demande qu'à être comprise. Ainsi, nous entrons dans une opposition entre la réalité intérieure et l'apparence extérieure pour dissocier l'illusion du réel. Ce qui marque souvent une nouvelle conception de nos interactions avec autrui et avec nous-même.

8. **Le stade de l'ego autonome** : correspond à un degré d'acceptation de son identité qui nous permet de dépasser l'accomplissement social au profit d'un accomplissement personnel. Ce niveau de conscience égotique accepte les différentes facettes de la vie, d'une personne ou d'une situation pour intégrer l'opposition. Cela permet la tolérance, la liberté de penser, l'intégrité et l'autoréalisation.

Ce stade est notamment animé par un conflit entre nos besoins individuels et ce que l'on pense être notre devoir d'accomplissement. C'est ici que certains pourraient vouloir « tuer » leur ego pour se dévouer à ce qu'ils pensent être « le sens de leur vie ». Or, l'ego n'est pas une chose à annihiler, mais à intégrer et à canaliser.

9. Le dernier stade de développement correspond à **l'ego intégré**. C'est ici que l'Orientation Intra-Personnelle tente de

nous mener^[22], à un état de connaissance de soi et d'identité entièrement révélé.

Il s'agit d'un niveau de profonde conscience de Soi et d'acceptation (de soi et de l'étranger), qui véhicule également une forte connexion à l'essence spirituelle^[23] de la vie humaine. S'il est difficile d'atteindre de stade, il n'empêche qu'il s'agit d'un feu à révéler et à entretenir grâce à son comportement quotidien afin d'agir sur le monde en pleine conscience de nos actes.

Ces niveaux doivent vous permettre de vous situer et surtout, d'accepter votre propre évolution. **La société de consommation étant basée sur l'ego de stade 2, 3 & 4, il est bon de savoir que le monde que l'on voit n'est pas une vérité absolue**^[A2]. D'ailleurs, ce concept de « vérité » reste une notion dangereuse ! Comprenez seulement que votre façon de voir le monde s'est construite sur votre culture, vos acquis et vos expériences passés pour assurer votre sécurité morale et affective. ^[A3]

Vous pouvez d'ailleurs noter les éléments qui vous ont permis de façonner votre vision du monde. Quelle est votre culture, vos acquis et les expériences qui vous ont marquées positivement ou négativement, en précisant ce que cela a induit sur votre conception du monde :

Comme nous l'avons vu dans la première partie, notre conditionnement nous pousse à être attiré par certaines choses et à être repoussé par d'autres.

Chaque expérience qui a provoqué un sentiment de plaisir a été imprimée dans notre inconscient comme étant un événement fort, dont nous cherchons à éprouver les mêmes situations à l'avenir (le fait d'être écouté, reconnu pour nos idées, nos actes, notre travail, etc...). L'inverse est également vrai pour les situations qui ont été douloureuses, tant moralement que physiquement.

Ainsi, il est temps de noter tous ces moments qui vous ont apporté du plaisir ou de la peine puisque ces événements ont été des étapes clés de votre développement pour vous intégrer au monde extérieur et pour exister.

Notez les éléments qui vous ont rendus fier et qui vous ont procuré du plaisir, tout comme ceux qui ont généré de la crainte et de la peur. Cela vous attire vers un idéal afin de recroiser ces sensations ou de vous éloigner de celles qui ont induit de la souffrance.

Décrivez ces expériences passées et faites un point sur la façon dont vous percevez la réalité à travers votre ego :

[illegible]

Petit point sur l'ego

L'ego n'est pas un mal, loin de là. **Il est une chose nécessaire** pour définir la personne que vous êtes. Cependant, une vie au service de l'ego risque de ne jamais trouver satisfaction, puisque celui-ci a tendance à en vouloir toujours plus lorsqu'il n'est pas maîtrisé.

Au cours de mes recherches et de ma propre quête identitaire, j'ai rencontré certaines personnes (professionnelles ou non), sous-entendre qu'il fallait terrasser son ego pour être en paix avec soi-même. Certaines sagesse parlent même de ce renoncement à l'ego pour "être pleinement conscient".

Techniquement, l'ego n'existe pas. Il s'agit d'une notion métaphysique pour désigner la personne que l'on est et nos désirs. Lutter contre l'ego reviendrait donc à lutter contre soi ; ce qui ne ferait que renforcer la notion d'ego. **Assurez-vous donc de toujours douter de ce que l'on vous présente et faites vos propres recherches !**

Notez également que ces enseignements peuvent être partagés par des personnes qui ne sont pas entrées dans une démarche d'individuation et qui sont à un niveau égocentrique inférieur au stade cinq. Être à un stade de développement bas n'est pas une mauvaise chose, à partir du moment où vous désirez monter au-delà.

Même les plus grands sages n'en sont pas forcément au stade neuf. Loevinger elle-même précisait que très peu de personnes arrivent à ce niveau. L'important est donc d'être conscient de ce processus (en utilisant cet outil comme repère ou un autre) et d'être heureux en agissant positivement sur le monde extérieur. Pour ce faire, ne pensez pas devoir apprendre des tonnes de livres sur la

sagesse pour agir de la sorte ! Au contraire, il vous faut simplement vous découvrir et apprendre à « être vous-même ».

Il m'a été donné de rencontrer des personnes très impliquées dans leur développement personnel. Des individus qui avaient lu des centaines de livres sur la confiance, la psychologie, la spiritualité, etc... mais qui n'étaient pas heureuses pour autant. Car, lorsque l'on intellectualise à outrance notre rapport au monde, nous pouvons oublier de ressentir et d'aimer par une trop grande rationalité...

L'amour est la base de toute relation avec un ego sain. Nourrissez donc votre esprit, mais ne vous privez pas de l'amour de l'autre, car la vie se situe dans la pratique de son être et l'expérimentation.

Il est possible d'avoir de grandes connaissances et d'être animé par un ego sous-développé, où le besoin de pouvoir nous pousse à « connaître pour mieux maîtriser ». Car connaissance et conscience sont deux choses différentes ! Par exemple, il n'est pas rare de rencontrer des religieux qui vouent un culte à des déités qui prônent l'amour de l'autre et qui portent pourtant en eux la haine de l'étranger... Les religions qui ont été inspirées par des personnes avec un grand degré de conscience ont donné à des hommes animés d'un ego sous-développé une connaissance qui aurait pu leur permettre d'accepter la différence d'autrui et qui, au contraire, ont animé des guerres de religion sous prétexte d'un amour divin...

Si tout le monde est conscient de « son ego », peu s'initient dans le développement de celui-ci. Comme s'il s'agissait là d'une composante de notre personnalité qui ne changeait pas...

L'ego contient votre individualité. Il est la frontière entre notre âme, notre individualité, notre esprit et le monde extérieur. Or, notre société n'a jamais vraiment été au service de l'individu et de son développement, mais a toujours prôné une vérité institutionnelle ou religieuse visant à conformer l'Homme à une vision idéale de la vie

et du genre humain. Et le conformisme est une attribution d'un ego de stade quatre...

Pour ne pas sombrer sous la force de l'ego, il nous faut apprendre à le connaître pour le canaliser. Cette partie de notre personnalité étant une polarité entre « moi » et « un objet », il y a une notion de possession à apprivoiser.

Lorsque notre vie est au service de notre ego, nous pouvons avoir tendance à la mégalomanie. Par exemple, une personne aux prises avec celui-ci peut avoir une relation matérialiste avec les autres et vouloir « posséder » leurs relations, ou la personne avec qui ils sont en couple.

Je vous invite donc à définir toutes les possessions qui vous permettent de vous voir au travers de celles-ci et de prendre conscience qu'**il ne s'agit que de possessions et d'attributs**. Cela ne détermine pas la personne que vous êtes !

Descendre aussi profondément dans son identité a la capacité d'annihiler la haine religieuse par la compréhension que la croyance n'est qu'une attribution culturelle... Durant mes recherches, j'ai rencontré des personnes qui haïssaient autrui pour la simple raison qu'ils avaient un culte étranger au leur. Pourtant, si ces derniers étaient nés dans un environnement différent, peut-être que cette différence aurait été leur norme...

La beauté de l'Orientation Intra-Personnelle se trouve pour moi juste ici, dans la compréhension que nous sommes tous pareil... Des êtres humains en quête d'eux-mêmes et qui ont parfois du mal à comprendre ce qu'ils sont vraiment.

Vous n'êtes pas vos possessions. Vous êtes ce qu'il se cache lorsque vous dépassez vos croyances et l'étiquette même de votre nom. Ici, se trouve une perle aussi personnelle qu'universelle.

Le trésor que révèle la quête de Soi.

Rencontre avec votre persona

Votre persona représente le masque social que vous portez pour vous faire accepter. Il s'agit de ce que vous souhaitez montrer de vous et de ce que les autres perçoivent de votre identité.

Dans cet acte où vous affirmez votre volonté d'être vous-même, il faut comprendre que votre masque est une protection, mais qu'il ne reflète pas votre personne en totalité. Comme C.G. Jung le préconisait, *il est bon de savoir entendre les réflexions qui sont à votre destination en tant que personne, et celles qui sont à destination de votre "rôle social"*. Ne vous coupez pas de votre masque[A4], mais acceptez le jeu de votre propre vie au travers de ce personnage que vous avez créé.

Qu'est-ce que c'est que cette histoire de masque ?

Il s'agit d'une expansion de votre propre personne conditionnée et adaptée à votre environnement. Notre société basée sur les apparences a fait émerger l'importance du paraître et renforcé l'idée d'un masque idéal.

Le problème est que l'on a tendance à penser "être" ce masque que nous portons, alors qu'il **ne s'agit que d'un masque**, qui s'est construit sur des faits extérieurs que nous utilisons pour nous décrire. Et, puisque nous faisons reposer à tort notre identité sur celui-ci, nous prenons peur lorsque nous risquons de perdre les attributs de notre persona ; notre travail, notre physique, notre intelligence, nos qualités et tout ce qui nous aide à façonner un rôle sur-mesure...

En pensant devenir quelqu'un, nous jouons simplement un nouveau rôle. Devenant la personne sympa pour séduire, le travailleur pour atteindre cette promotion tant méritée, le papa drôle

pour avoir l'amour de son fils, la personne bienveillante et à l'écoute... Bref, ce masque répond à un besoin : **celui d'être accepté et de trouver une place**. Cependant, cette recherche d'intégration peut vite devenir étouffante et se traduire par un burn-out, un mal-être, ou **la sensation de ne pas être soi-même...**

S'attacher à son masque et faire reposer son identité sur celui-ci est l'erreur que font les personnes qui "pensent être" leur profession et leur rôle social. En faisant cela, notre identité se fragilise, puisqu'elle dépend de choses extérieures que nous ne maîtrisons pas...

Pour prendre conscience de ce masque que vous portez, décrivez les qualités que vous souhaitez que les autres reconnaissent en vous et qui alimentent cette idée de rôle idéal :

Ce que je veux que le monde pense de moi :

Afin de faire un premier pas vers vous, "enlevez" ce masque que vous portez et définissez réellement ce que vous percevez de vous.

Derrière ce que je laisse paraître aux autres, je suis/ je cache :

—.

Une personne extravertie cache souvent une grande sensibilité - un fort caractère, une grande faiblesse - une grande timidité, l'envie de partager des idées susceptibles de changer le monde, mais pas toujours en accord avec ce que le monde pense...

Quelles sont ces choses qui se cachent derrière votre personnage social ?

Pour vous aider à définir ces rôles que vous jouez au quotidien, vous pouvez vous rendre au premier chapitre de l'acte III, afin d'identifier le rôle et le besoin inconscient que vous poursuivez au travers des énergies archétypales.

Une fois identifiée cette « carapace » qu'est le Persona, dépassez celle-ci et acceptez que la majorité des personnes se limiteront à cette perception de votre identité. Ne leur en voulez pas, le monde est ainsi fait. La société du « faire » a mis en avant les attributs de chacun au détriment de leur Être.

Essayons de favoriser la culture de « l'Être » en faisant soi-même attention de ne pas se limiter aux apparences et à juger autrui pour l'idée que l'on se fait d'eux au premier regard.

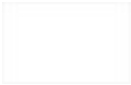
Passez le seuil de l'aventure

"Qu'est-ce que le réel ? Quelle est ta définition du réel ? Si tu veux parler de ce que tu peux toucher, de ce que tu peux goûter, voir et sentir alors le réel n'est seulement qu'un signal électrique interprété par ton cerveau".
-Morpheus

Vous venez de faire un point sur votre perception de vous-même. En continuant le voyage, vous passerez ce que l'on nomme **le seuil de l'aventure**.

Il s'agit d'une étape vers une nouvelle vie, ou une conscience plus élevée de la personne que vous êtes.

C'est l'entrée dans un monde inconnu aussi excitant qu'effrayant, puisque vous vous situez maintenant en dehors de votre zone de confort. Vous êtes sur le point de dépasser le schéma classique d'évolution personnelle afin de vous connaître au-delà de votre masque...

 Ce seuil correspond à un point de non-retour qui signifie que vous ne pourrez pas "revenir chez vous" sans avoir découvert une nouvelle réalité de votre vie et accompli ce pourquoi vous êtes parti en quête de vous-même... Vous devrez donc avancer dans ce nouveau monde et vous confronter à toutes sortes de défis pour revenir transformé.

L'avantage de ce chemin est qu'il vous fera rencontrer de nouvelles personnes qui vous aideront à affronter vos peurs liées à ce nouveau volet de votre vie.

Vous parviendrez au troisième acte lorsque, comme Pinocchio, vous atteindrez ce que Campbell nomme **le ventre de la baleine**.

L'endroit où vous affirmez vouloir devenir vous-même avec un niveau de conscience plus élevé.

Cela illustre une décision difficile qui est la première situation inconfortable située juste derrière le seuil que vous allez franchir...

À partir de ce moment, vous êtes à l'image d'Alice qui suit le lapin blanc et descend aux pays des merveilles. Comme Néo qui, dans le film Matrix, suit également le lapin blanc vers Morpheus, le mentor qui le guidera dans ce monde dont il ne connaît rien...

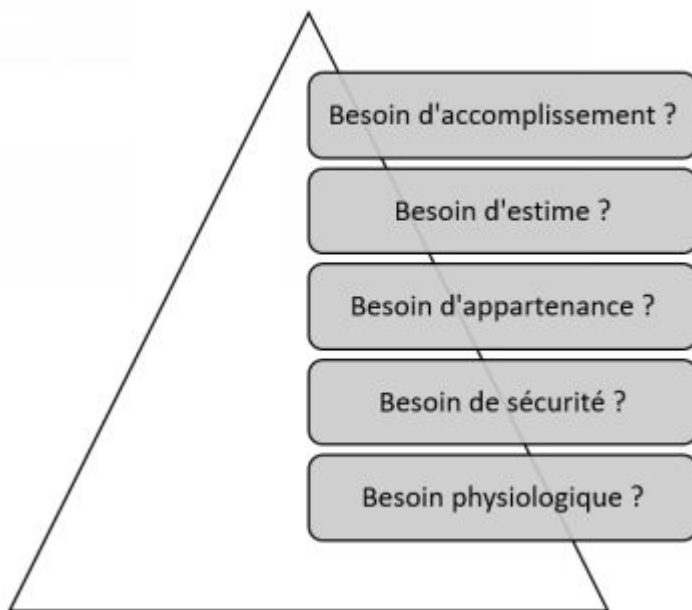
Pourquoi franchir le seuil ?

« Qui mieux que vous sait vos besoins ? Apprendre à se connaître est le premier des soins. »

-Jean de La Fontaine

Sortir de sa zone de confort n'est jamais agréable. En réalité, se chercher soi-même et découvrir qui l'on est n'est pas une partie de plaisir non plus...

Il est donc important de savoir pourquoi vous souhaitez descendre vers ce monde inconnu. Pour reprendre la pyramide de Maslow qui présente les besoins individuels, demandez-vous à quel besoin vous souhaitez répondre à travers votre quête.



- **Le besoin d'accomplissement**

Si vous cherchez le but de votre existence, sans doute est-ce ce besoin que vous tentez d'assouvir. Vous avez envie de faire quelque chose de votre vie, d'écrire le livre de celle-ci, réaliser votre tour du monde, monter votre entreprise, trouver le sens spirituel de votre vie, etc...

- **Besoin d'estime**

Il se peut que vous ayez accompli l'œuvre de votre vie et que vous souhaitiez maintenant être reconnu pour cela. Avoir la reconnaissance de vos enfants, reconquérir votre conjoint(e), (re)trouver l'amour, etc...

- **Besoin d'appartenance**

À quoi souhaitez-vous appartenir et à quoi appartenez-vous ? Êtes-vous à la recherche d'un groupe pour vous accompagner dans votre aventure ? Une communauté qui fasse sens avec vos valeurs ? Souhaitez-vous trouver la famille qui vous a manqué plus jeune... Quels repères cherchez-vous pour évoluer comme bon vous semble ?

Vous souhaitez vous sentir accepté tel que vous êtes, avoir des amis, des relations plus sincères dans votre couple, faire partie d'un groupe, etc...

- **Besoins de sécurité**

Vous cherchez une maison, un environnement idéal pour vous sentir bien, des ressources financières plus importantes, une stabilité psychologique, un meilleur moral, une stabilité familiale... Peut-être avez-vous grandi dans un milieu en proie à la violence et

que vous souhaitez trouver la paix, à l'image des personnes qui fuient la guerre dans leur pays et qui entreprennent un voyage de plusieurs milliers de kilomètres pour trouver la sécurité...

Besoin physiologique

Ces besoins sont ceux qui apparaissent comme essentiels : manger, boire, respirer, se protéger du froid, se reproduire... Certains rencontrent des difficultés à manger à leur faim et s'accommodent à ces difficultés. D'autres luttent et vivent toute une aventure pour endiguer ces périodes difficiles.

Déterminez le but de cette quête que vous entreprenez et le besoin auquel vous souhaitez répondre !

Je franchis le seuil de l'aventure afin de :

Vous voilà à présent un pied dans l'aventure de votre vie. Conscient que quelque chose ne va pas dans votre quotidien actuel et de la nécessité d'un changement ou d'une "explication" pour comprendre ce qui vous arrive et avancer avec optimisme vers votre avenir ou même, vers votre mission de vie.

Il vous sera difficile de faire marche arrière à partir de maintenant. Comme Pinocchio, vous ne sortirez de cette aventure que lorsque vous saurez qui vous êtes vraiment...

Bienvenue aux frontières de votre inconscient et de tout ce que vous avez refoulé. Il est à présent temps d'oublier qui vous étiez, pour devenir celui que vous choisirez de devenir...

Vous êtes à l'image d'Aragorn^[24], qui s'apprête à oublier son passé de rôdeur, pour accepter son destin de roi...

Ce qui, vous vous en doutez, sera l'acte le plus agité de l'aventure puisqu'il s'agit de se confronter à soi-même, et de décider de la personne que vous deviendrez...

Acte III

Le temps de la construction

« L'identité n'est pas donnée une fois pour toutes, elle se construit et se transforme tout au long de l'existence. »

– Amin Maalouf

À l'image d'une chenille, cet acte représente celui de la chrysalide qui vous permettra de voler vers la personne que vous choisirez de devenir. Il s'agit d'un temps de confrontation où nous explorons nos limites et fissurons notre masque, pour laisser ressortir tout ce que nous avons refoulé jusqu'à présent. Cela se traduit naturellement par une remise en question de notre vie actuelle et de notre environnement, afin de poursuivre nos réelles aspirations.

Vous allez vous confronter à la personne que vous êtes devenue et réaliserez peut-être que vous n'avez été qu'un imposteur jouant le rôle d'un autre.

 Ce face-à-face nous conduit à prendre conscience de notre "côté obscur", tout comme de notre propre lumière. Cela demande une acceptation de soi qui peut conduire à certains dérapages, voire à des excès de colère dus à la montagne russe émotionnelle que constitue les péripéties de cet acte.

Devant les apprentissages et les défis qui vous attendent ici, chacun d'entre nous adopte généralement un rôle spécifique : soit le martyr, soit le guerrier.

- **Le martyr :**

Devant cet inconnu qui vous attend, vous pourriez avoir l'impression d'être persécuté par les défis qui croiseront votre route. De cette façon, vous vous sacrifierez pour les autres en espérant y trouver un semblant de fierté. Comme un martyr accepte la persécution avant de trouver le salut dans son sacrifice, vous ferez le don de vous en rappelant aux autres qu'ils ont bien de la chance de ne pas être à votre place.

Le martyr a essayé, mais le voyage a eu raison de lui. Il espère néanmoins acquérir la reconnaissance de son essai.

- **Le guerrier(ère) :**

Si vous continuez le chemin que l'on vous propose, c'est cette attitude que nous vous invitons à adopter^[25].

De cette façon, vous serez amené à affirmer qui vous êtes, peu importe la volonté de votre environnement. Vous apprendrez à dompter vos démons intérieurs pour révéler vos capacités et acquérir plus de pouvoir sur votre vie.

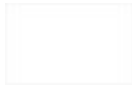
Pour ce faire, vous identifierez diverses énergies archétypales (que nous allons voir dans le chapitre suivant), afin de vous donner la force d'avancer. Vous obtiendrez ainsi une plus grande confiance en vous et consacrerez ces nouvelles ressources à devenir la personne que vous souhaitez devenir. Par la même occasion, vous viserez un sentiment de paix intérieure et d'accomplissement personnel.

Trouvez un rôle sur-mesure avec le PI/EA®

« Je tiens ce monde pour ce qu'il est : un théâtre où chacun doit jouer son rôle. »

-William Shakespeare

Après avoir pris conscience du masque que vous portiez, nous allons maintenant créer celui qui pourrait vous permettre de vous accomplir. Alors que nous étions une sorte de marionnette animée par les contraintes de notre environnement (la société, nos amis, le regard des autres et les attentes extérieures), nous allons, à la suite de cet acte, faire "plier" notre réalité sous le poids de notre identité, devenant ainsi le marionnettiste aux ficelles de notre vie.

 Pour ce faire, nous allons intégrer une "énergie archétypale" à notre comportement par ce que l'on nomme un parrainage identitaire par énergie archétypale (**PI/EA®**). Il s'agit de s'aider d'un symbole afin de révéler nos forces, de grandir et d'avancer dans les péripéties qui nous attendent. Voyez-y un rôle et une énergie qui vous guideront et permettront de vous protéger, ainsi que de révéler une partie des qualités présentes en vous.

En temps ordinaire, un archétype est un symbole universel que l'on retrouve dans les mythes et qui permet aux Hommes d'associer une image à une pensée ou à une idée. D'ordre général, ce sont des représentations mentales qui encadrent un concept psychique. Bien souvent, nous les retrouvons dans les histoires, ainsi que dans certains rêves, puisque nos rêves permettent à notre inconscient de donner forme à nos questionnements internes au travers de métaphores. De manière inconsciente, les archétypes sont partout ! Ils sont en nous au travers de nos rêves et de l'idée que l'on se fait

de notre identité. Et ils sont à l'extérieur puisque nous les projetons sur des objets, des situations, l'art, la religion, etc... Ainsi, ils vivent en nous autant que nous vivons en eux.

En acceptant l'énergie représentée par l'archétype, vous opterez pour un comportement particulier afin de répondre à une mission de vie que vous suivez d'ores et déjà.

Peu importe la période que vous traversez, votre histoire personnelle vous a poussé vers une énergie archétypale qui vous anime plus ou moins consciemment. Nous allons vous permettre d'identifier cette dernière et de la comprendre mieux, afin de la mettre à votre avantage.

Si les archétypes sont nombreux, nous n'en utiliserons que douze, afin de faciliter l'outil et réduire le choix de ces "personnages".

Voyez donc la vie à l'image de la commedia dell'arte qui comporte un nombre de personnages récurrents. Chacun d'entre nous jouons un rôle issu de ces archétypes en fonction de nos préjugés, de notre culture et de notre vision de la vie.

Dans un premier temps, je vous invite à étudier ces douze archétypes et à identifier celui qui vous anime actuellement. En personnifiant votre identité avec l'énergie de ces personnages, vous identifierez des ressources qui se trouvent en vous, puisque vous n'auriez pas pu vous identifier à l'un de ces personnages si ces qualités avaient été absentes de votre personnalité. Il s'agit ici d'un moyen ludique d'accepter vos forces.

Mise en garde : l'énergie archétypale a pour objectif d'**aider un individu à se construire** et à **trouver des ressources** pour affronter les défis de la vie. Chacun aura une façon bien à lui d'exprimer un archétype en fonction de ses expériences. Au fil de l'évolution individuelle, leur représentation sera donc amenée à changer puisque, c'est l'Homme derrière l'archétype qui lui donne une expression.

Nous parlons "d'énergie^[26]", et non pas de "profil de personnalité" car **un profil vous enferme dans une représentation de vous-même**. Il est donc important de comprendre que **vous n'êtes pas** les personnages que nous allons voir ; vous n'êtes pas un "Innocent", un "Sage", un "Créateur", ou l'un des neufs autres archétypes. Mais, l'énergie de ces derniers peut vous animer. Et si ce n'est pas le cas, nous vous invitons à vous accaparer l'énergie de l'un de ces archétypes, afin de "façonner votre rôle" puisque, quoiqu'il en soit, la vie nous pousse tous à jouer un rôle (ne serait-ce que pour nous protéger).

Voyez donc la vie comme une pièce de théâtre où les actes sont représentés par le quotidien de chacun et où vous donnez vie à la personne que vous êtes au travers de votre propre perception de vous-même.

Notez bien que vous êtes le marionnettiste ! **Vous n'êtes pas votre archétype ! Vous possédez son énergie !** C'est un point très important de l'Orientation Intra-Personnelle©, puisqu'une personne qui penserait être son archétype pourrait "subir" son énergie, et être poussé à une méconnaissance de Soi, voire à un comportement "maladif"... d'où l'importance d'user de cet outil avec un professionnel formé !

Comme un "parrain" qui vous aide à trouver votre place dans un groupe et à grandir, le but de cet exercice est de se faire "parrainer^[27]" par l'une de ces énergies. Vous pourrez bien entendu changer de parrainage si celui-ci ne répond plus à vos attentes et objectifs de vie.

Vous allez découvrir ces douze énergies archétypales dans les pages qui suivent. L'objectif est de découvrir celle qui vous « anime » et vous inspire. Vous pouvez ainsi interpréter celle-ci comme un héros qui sommeille en vous, et nous verrons en fin de

livre, l'importance et les retombées de ce choix héroïque que vous ferez.

Prenez le temps d'explorer ces douze énergies afin d'identifier votre dominance et celles qui peuvent vous animer dans une moindre mesure. À titre indicatif, en accompagnement, cet acte dure toujours plusieurs jours donc, ne soyez pas pressé de passer à l'acte IV !

L'Innocent(e)[\[28\]](#)



Devise : tu es libre d'être toi, et je suis libre d'être moi.

Caractère :

L'archétype de l'Innocent inspire l'optimisme et la quête de l'équilibre dans son environnement, afin de s'y sentir adapté.

Cette recherche d'équilibre pousse à éviter toute confrontation d'opinions afin de ne pas prendre le risque de rentrer en contradiction avec les autres et de remettre en branle l'équilibre tant convoité. Ainsi, c'est une énergie qui peut pousser à la réserve et au calme.

Dans la recherche de l'harmonie, les personnes animées de cette énergie se sentiront concernées par les problèmes de leurs proches et feront en sorte de leur venir en aide. Ce qui donne à l'Innocent l'image d'un ami que l'on apprécie, tant il se montre à l'écoute et porteur de valeurs sécurisantes.

D'un point de vue relationnel, l'Innocent mise sur la qualité de la relation plutôt que la quantité ; ce qui le pousse à restreindre ses relations, afin de se concentrer sur la qualité de rapports sincères.

S'il peut sembler introverti, il n'en est pas moins un doux rêveur, qui se plonge dans un paradis intérieur lorsqu'une difficulté persiste, préférant parfois faire la sourde oreille, plutôt que d'entendre la discorde.

La simplicité est de mise au travers de cette énergie qui apprécie la quiétude de l'instant présent et des choses simples. Ce qui amène les personnes animées de cette énergie à être naturellement sensibles à la beauté du monde et aux relations saines.

Dans son souci d'être heureux et aligné avec ses valeurs, l'Innocent agit avec principe, plutôt qu'avec logique. L'importance des valeurs peuvent ainsi faire émerger un besoin de retrait dans le but de méditer sur un sujet important qu'il se doit de maîtriser ; ce qui peut se traduire par des moments d'absence.

Si ce personnage n'inspire pas toujours l'utilité dans un monde de productivisme, l'Innocent est pourtant garant d'une harmonie et d'une vision de la vie qui inspire la bonté et la compassion.

C'est l'archétype de la **sécurité** qui est généralement associé à l'émerveillement, la pureté et l'honnêteté.

Les personnes habitées par cette énergie archétypale se montreront sensibles, profondes, engagées, empathiques, curieuses, responsables, porteuses de valeurs, ancrées dans le présent, loyales, serviables, d'une grande tolérance, perfectionnistes et attentives aux autres.

Objectif sous-entendu par cet archétype : trouver un paradis personnel afin de vivre une vie simple et heureuse.

Stratégie pour répondre à cet objectif : mettre de l'amour dans ce qu'il fait.

Forces : son positivisme et son ouverture d'esprit permet à ses proches d'avoir foi en la vie et en l'humanité.

Leur bonté et la solidité de leurs convictions permet de faire face aux situations difficiles.

Démocratique, cet archétype permet à chacun de trouver sa place, puisque le pouvoir ne l'intéresse pas. Il accepte les avis opposés du moment qu'ils ne viennent pas remettre en cause son intégrité.

L'Innocent est rarement sur le devant de la scène, mais souvent une personne de l'ombre qui permet aux autres de s'élever.

Faiblesses : dans la peur de faire quelque chose de mal et d'être réprimandé, il peut se montrer naïf ou se laisser abuser par les autres en pensant que le monde est aussi bienveillant que lui.

Sa bienveillance peut l'amener à penser aux autres de façon excessive, au détriment de lui-même.

Dans son besoin de sécurité, il peut se montrer avare de contrôle ou mélancolique lorsqu'il part du principe que « c'était mieux avant »

...

Le Sage



La vérité vous rendra libre.

Caractère :

Le Sage peut revêtir les traits du mentor, du professeur, du philosophe... C'est une personne qui cherche continuellement à comprendre le monde qui l'entoure, les gens et les relations humaines aux travers de nouvelles connaissances.

Dans sa quête de compréhension, indirectement, c'est lui-même qu'il cherche à comprendre. Cette recherche peut paraître longue aux yeux des autres, mais pour le Sage, le temps est relatif (comme dirait Einstein qui, lui-même, était en partie animé par l'énergie de cet archétype).

Ce questionnement continu peut provoquer des absences qui illustrent le débat intérieur qu'il mène.

Doté d'une grande sagesse, cette énergie conduit au raisonnement logique et à la prise de recul avant d'exprimer un

quelconque ressenti. Ainsi, le Sage est vite agacé par les personnes qui mettent du temps à comprendre et il lui est difficile de trouver des personnes aptes à suivre son raisonnement jusqu'au bout.

Sa tendance à placer son raisonnement dans l'esprit peut le rendre mal à l'aise lorsqu'il est face à des émotions. L'archétype du Sage n'est d'ailleurs pas le meilleur soutien émotionnel, puisqu'il tente bien souvent d'apporter une solution logique pour régler un problème, plutôt que de réellement tenter de comprendre l'émotivité d'une situation, rendant parfois le contact social secondaire par rapport à l'accumulation de connaissances.

Cependant, s'il n'est pas toujours à l'aise avec l'émotion, il a souvent une aisance à entrer en contact avec les autres.

Il apprécie le partage d'idées et sait écouter lorsqu'il ne connaît pas un domaine. En revanche, tout ce qui semble trop simple, à l'image des bavardages « inutiles », l'ennuieront rapidement.

Le Sage cherche avant tout "la vérité". Qu'elle soit philosophique, scientifique, spirituelle ou autre, une fois trouvée, elle donne un sens profond à sa vie.

Dans l'action, cette énergie s'exprime souvent de deux façon : soit la personne qui s'identifie à cet archétype a si peur de paraître stupide qu'elle risque de ne jamais rien faire ; soit elle est déterminée à réaliser ses objectifs et met toute une série d'actions en place. Il y a également deux façon de voir le Sage : soit il est garant de valeurs traditionnelles et tourné vers le passé, soit il cherche une solution à des enjeux présents et se tourne vers l'avenir, délaissant les coutumes passées pour leur faire connaître une évolution...

C'est l'archétype de la **compréhension** qui est généralement associé à l'intelligence, la clairvoyance et la recherche de la vérité. Une grande partie des découvertes que l'Homme a fait sont issues de personnes animées de cette énergie.

Celle-ci véhicule l'originalité, l'observation et une logique remarquable qui confèrent de la confiance aux personnes qui s'accaparent cette énergie.

Elle nous conduit également à être original, curieux, logique, intellectuel, indépendant, critique, consciencieux, créatif, perspicace, complexe, inspirant et d'un esprit brillant.

Objectif sous-entendu par cet archétype : utiliser sa sagesse et son intelligence pour se comprendre soi-même, comprendre le monde et l'enseigner aux autres.

Stratégie pour répondre à cet objectif : il tente continuellement d'acquérir de la connaissance, d'être au fait des dernières innovations et réfléchit sur lui-même, afin de comprendre son fonctionnement et celui du monde.

Forces : d'une grande intelligence, sa curiosité naturelle lui donne une aptitude à l'introspection. Il sait remettre en question une norme qui lui semble aller à l'encontre de sa quête de vérité.

Son cheminement personnel et ses questions amènent son entourage à grandir avec lui, pour peu qu'il arrive à vulgariser le fond de sa pensée.

Curieux et créatif, le Sage apporte un nouvel angle de vue sur les choses du quotidien, voire une stratégie, là où personne ne voyait de solution.

Déterminé, cette énergie soutient un long travail en vue d'un objectif bien précis et une adaptabilité aux circonstances imprévues. Ce qui le rend malléable et capable d'initier de grands mouvements.

Les convictions de cet archétype mènent une personne vers l'altruisme, tout en portant haut ses idéaux pour faire avancer la société.

Faiblesses : de peur d'être perçu comme un imbécile, il peut passer de longs moments à étudier au risque de ne jamais rien faire... Certains seront tournés vers la conception idéologique d'un projet et prendront généralement moins de plaisir à mettre leurs idées en œuvre.

Sa grande confiance en son savoir pourrait le pousser à l'arrogance et au manque de respect vis-à-vis des personnes qu'il estime « moins développées ».

Le Sage peut suivre une quête si obsédante qu'il en oublie de prendre soin de lui, au risque de négliger certains aspects de sa vie personnelle.

Dévoué à ses principes, il est sensible à la critique.

Perfectionniste, le Sage peut être atteint du syndrome de « l'objet brillant » et penser que ses recherches sont toujours perfectibles, ce qui fait reculer son réel passage à l'action.

Dans sa quête d'idéal, il peut se fatiguer devant la réalité de la vie. De ce fait, il peut avoir du mal avec les choses du quotidien, car cette énergie appelle constamment un renouveau... ou à l'inverse, la préservation de valeurs ancestrales (en s'adaptant à l'évolution du monde pour les préserver. Ce qui tend, non pas à renouveler ses valeurs, mais à les faire évoluer pour les rendre attractives).

L'archétype du Sage se montre complexe puisqu'il possède deux facettes : l'une tournée vers l'avenir, l'autre vers le passé... L'une tournée vers les sagesse ancestrales, l'autre, vers l'innovation...

L'Explorateur (l'Exploratrice)



Je n'ai ni frontières ni limites.

Caractère :

L'Explorateur est indépendant et cherche avant tout à expérimenter de nouvelles choses et trouver les réponses à ses questions existentielles. Dans sa quête de liberté, il cherche à se sentir vivant et à s'accomplir personnellement.

C'est l'archétype de la liberté ! Il symbolise celui qui va là où le vent le porte et vit plusieurs vies en une seule... Prompt à se tourner vers de nouveaux chemins, c'est l'énergie qui anime Indiana Jones dans sa quête de trésors. Pour lui, la route n'est pas une ligne droite, et il est normal de faire des détours si quelque chose attire son attention. À noter que les trésors que recherche un Explorateur peuvent être extérieurs, comme intérieurs.

Libre de tout jugement, il se contrefiche de paraître stupide ou non-conforme, du moment qu'il peut suivre ses rêves, qu'il se sent vivant par ses expériences, et qu'il peut prendre des risques par amour de l'aventure et son besoin d'émotions.

De par cette non-importance du jugement, certains peuvent exprimer cette énergie de façon extravertie ; d'autres, à l'inverse, se feront plus discrets, et opteront pour une aventure intérieure... Cela conduit à exprimer l'archétype de l'Explorateur de deux façon ; soit en se montrant dynamique et féru d'actions, soit en étant plus réservé et proche des autres, l'aventure pouvant se faire en groupe, à deux, voire tout seul...

De par son besoin de péripéties, la sécurité et le confort d'une routine peuvent l'étouffer dans sa recherche de liberté. Pour lui, le monde est une aventure faite d'échanges et de rencontres. De ce fait, il n'est pas rare qu'il suive plusieurs projets en même temps par plaisir d'apprendre.

De son point de vue, les gens devraient oser parler avec sincérité, crier leur amour pour la vie, leurs amis et ne pas refouler leurs émotions. Cette nature le pousse à la spontanéité et à aimer lorsque les autres s'intéressent à ses projets.

Les personnes qui ressentent cette énergie peuvent avoir du mal à s'accommoder à la vie quotidienne et risquent de s'ennuyer des choses simples. Elles rencontrent les mêmes difficultés dans leurs relations personnelles et au travail, excepté si ces liens leur offrent la liberté de continuer à élargir leur connaissance du monde. De ce fait, ils passeront de longs moments à explorer leurs relations et à expérimenter la vie, afin de trouver un endroit suffisamment authentique pour qu'ils s'épanouissent.

Cette énergie anime les gens qui se montrent équilibrés un temps, puis libèrent une grande dose d'énergie qui balaye toute cette stabilité. En terrain conquis, l'Explorateur cherche souvent un nouvel objectif, quitte à perdre ce qu'il a trouvé par le passé.

Dans cette quête d'idéal dans un monde imparfait, il risque de ne jamais trouver le repos qu'il mérite... La quête spirituelle peut lui apporter cette paix tant recherchée...

C'est l'archétype de la **liberté** qui est généralement associé à l'indépendance, la bravoure et la non-conformité, qui s'illustre par la recherche d'un environnement créatif, amusant et pratique.

Les personnes animées par cette énergie archétypale ont tendance à être qualifiées d'audacieuses, d'enthousiastes, sociables, créatives, spontanées, non-conventionnelles, ou encore empathiques, pragmatiques, réservées, directes, logiques, réalistes, énergiques ; elles s'illustrent également comme des êtres sensibles, loyales, modestes, chaleureux et pleins de ressources.

Objectif sous-entendu par cet archétype : vivre une vie authentique et épanouissante, tout en découvrant qui il est de par sa quête d'idéal.

Stratégie pour répondre à cet objectif : échapper à la monotonie par l'aventure et la découverte de nouveautés.

Forces : fidèle à lui-même, il a une aisance pour créer de nouvelles relations de par sa facilité à communiquer.

L'Explorateur sait prendre le temps de s'émerveiller devant les choses belles et simples.

Son expérience humaine lui permet de comprendre les autres et d'être persuasif.

Spontané et rationnel, il se montre polyvalent, tout en maîtrisant la situation.

Son attrait pour l'aventure l'amène à sortir de sa zone de confort sans être perturbé pour autant.

Faiblesses : dans sa quête d'idéal, il risque de passer sa vie sur les routes et finir par errer sans but... Pouvant ainsi passer de l'énergie d'un aventurier à celle d'un ermite. Il faudra apprendre à

canaliser cette énergie vagabonde au risque de perdre ce qui a été acquis.

Son intérêt pour l'excitation du moment présent peut induire des difficultés à prévoir son avenir ; ce qui peut lui jouer de mauvais tours...

C'est une énergie qui tend à des comportements à risques si elle n'est pas maîtrisée.

L'Explorateur a son idée de la vie et n'en démord pas. Ce qui le rend parfois têtu ou réservé lorsqu'il se sent remis en cause.

Le Rebelle



Les règles sont faites pour être enfreintes.

Caractère :

L'énergie du Rebelle véhicule le besoin d'attirer l'attention et de se sentir entouré. De ce fait, c'est un archétype dynamique et les personnes animées par ce personnage sont souvent les premières volontaires pour monter sur scène.

D'abord tournées vers l'action, il ne faut pas les ennuyer trop longtemps avec des débats intellectuels qui les agaceront rapidement. Cette "addiction" à l'émotion les engage bien souvent dans un style de vie usant pour un non-initié, tant les Rebelles sont infatigables et à la recherche d'expériences.

Souhaitant une vie en couleurs, ils peuvent avoir l'impression d'aller partout à la fois, sans aller nulle part pour autant. Il faudra donc apprendre à canaliser cette énergie au bénéfice de quelque chose de réellement constructif.

Cet archétype est souvent incarné par la jeunesse qui vient casser les anciennes normes, enfreindre les règles ou interpellier le monde sur quelque chose de révoltant. Comme son nom l'indique, le Rebelle est naturellement provocateur de par son ignorance des opinions des autres. Cet aspect est dû à son acuité à penser par lui-même et à être libre de tout jugement.

Cette énergie, lorsqu'elle envahit trop une personne, peut mener à l'autodestruction. En se canalisant, le Rebelle est charismatique de nature et s'illustre dans des rôles de meneur.

Derrière cette force brute se cache souvent une personne qui cherche sa place dans le monde... Cet archétype est ainsi associé à des personnes exclues de la société ou de leur environnement.

À l'image de l'Explorateur, une grande notion de liberté se retrouve derrière cette énergie, à l'exception près que le Rebelle souhaite souvent s'émanciper d'une contrainte, ou à l'inverse, gagner sa place dans son environnement en prouvant sa valeur. (Le film d'animation « Rebelle » met en scène cette énergie au travers du comportement de l'héroïne du même nom et qui, par son comportement, se libère de la mondanité de son statut de princesse ; elle casse le cadre).

C'est une énergie de changements qui va à l'encontre du Statu quo et qui a la volonté de changer sa situation ou son environnement.

Le Rebelle est l'archétype de la **libération**, qui est généralement associée à la prise de risque, la bravoure, le leadership et l'évolution.

Les personnes habitées par cette énergie archétypale se montrent réalistes, dynamiques, énergiques, curieuses, sociables, joueuses, pragmatiques et orientées vers l'action.

Objectif sous-entendu par cet archétype : renverser ce qui ne fonctionne pas au profit d'un mieux qu'il idéalise.

Stratégie pour répondre à cet objectif : perturber l'ordre actuel en choquant ou en détruisant les symboles de ce qui va à l'encontre de l'idéal du Rebelle.

Forces : d'un esprit rationnel et libre du jugement des autres, il s'exprime librement et a de grandes idées qui inspirent son entourage ; ce qui permet à cette énergie de porter certains Meneurs sur le devant de la scène.

Énergique, il sait se montrer original et innover pour arriver à ses fins. Son franc parler et son naturel social lui permettent d'attirer de nouvelles personnes et opportunités. En maîtrisant son énergie, il peut développer ses compétences sur de vastes domaines.

Le Rebelle s'illustre par son audace à dépasser les limites et à être lui-même, ce qui garantit l'originalité de cette énergie créatrice.

Faiblesses : dans la peur d'être inefficace dans ses actions, il peut finir obsédé par son idéal. Ce qui peut le rendre impatient, non-structuré et trop émotif pour être rationnel...

Ce n'est pas une énergie qui pousse à être structuré, mais à vivre l'instant présent. Ce qui peut porter préjudice à une personne qui n'accepterait pas de donner du temps à ses propres projets. Car justement, cet archétype mène souvent bataille contre les normes trop rigides, ou les choses qui demandent du temps et de la concentration.

Il peut devenir obsédé par son but et aller trop loin dans sa rébellion en franchissant un point de non-retour... C'est l'exemple d'Anakin Skywalker^[29], qui va trop loin et passe du côté obscur, alors qu'il possédait un potentiel exceptionnel. Mais sa rébellion a eu raison de lui...

Le Magicien (la Magicienne)



Je fais avancer les choses.

Caractère :

Bien que ses objectifs soient différents, l'énergie du Magicien ressemble à celle du Sage sur certains points, car lui aussi possède deux énergies opposées. L'une est tournée vers les autres et les relations, l'autre, vers lui-même et sa quête intérieure. Il s'agit néanmoins d'un archétype de changement et de pouvoir. Vous trouverez dans chaque mythe, des magiciens qui représentent l'évolution des choses par la connaissance (à l'image de Merlin l'enchanteur, Gandalf, Albus Dumbledore, Morpheus dans Matrix, Galadriel dans le Seigneur des anneaux, Circé, etc...).

Cet archétype est celui des visionnaires qui ont pour ambition de changer le monde en changeant leur comportement et surtout celui des autres.

Comme le Sage, nous pouvons le retrouver sous les traits du philosophe et du professeur. Il a tendance à rechercher le savoir et à

se trouver à la pointe de la technologie pour avoir une longueur d'avance et assurer sa légitimité par le pouvoir de sa connaissance.

Les personnes animées par cette énergie sont souvent reconnues pour leur perspicacité et leurs propositions, autant logiques qu'innovantes.

Le Magicien est un révolutionnaire qui poursuit un idéal plus grand que lui, afin de faire évoluer le monde et révéler son potentiel.

Charismatique et désirant partager ses idées, son recul permet souvent d'enrichir les autres, un concept, ou de transformer un courant de pensées. Il aime se mettre en avant par ses connaissances et comprend souvent tardivement qu'il ne pourra pas réaliser ses idées tout seul... L'enjeu pour cet archétype est principalement de trouver des pairs qui le comprendront et accepteront sa complexité et parfois, son égocentrisme.

D'un questionnement intérieur important, il a parfois l'air pensif voire "ailleurs". En présence d'inconnus, il reste à sa place et se fait discret, à moins qu'un débat ne vienne froisser ses idéaux et le lance dans une bataille d'idées qu'il s'assurera de gagner (s'il pense avoir raison). Cependant, à l'image de son "cousin" le Sage, en cas de débats trop intenses, il peut avoir du mal à exprimer clairement ses idées, tant ses concepts sont vagues et techniques pour les non-initiés.

Le Magicien voit les améliorations à apporter au monde, mais il peut brusquer, voire blesser les autres dans la quête de son idéal par des gestes et des paroles qui peuvent se révéler destructeurs avant de construire quoique ce soit. Le monde n'étant pas toujours prêt à accueillir un changement, la difficulté du Magicien est d'amener progressivement son concept ; une attitude qui peut d'ailleurs lui donner des airs de manipulateur...

Cette énergie est celle des personnes qui pensent avant tout que le changement doit s'effectuer par le comportement des autres.

C'est l'archétype du **pouvoir** qui est généralement associé à l'intuition, l'habilité, le charisme et à une conscience élevée du monde. Ce profil présente des similitudes avec le Sage qui cherche à comprendre le monde pour y trouver sa place, exception faite que le Magicien cherche la connaissance pour acquérir du pouvoir et réaliser sa vision, ce qui est un idéal bien plus personnel.

Les personnes animées par cette énergie archétypale se montrent : créatives, brillantes, originales, persuasives, confiantes, entreprenantes, énergiques, interrogatrices, indépendantes, complexes, sûres d'elles, critiques, et très curieuses.

Objectif sous-entendu par cet archétype : comprendre les lois fondamentales de l'univers, acquérir du pouvoir par la connaissance afin de réaliser son idéal/ rêve.

Stratégie pour répondre à cet objectif : mettre sa vie au service de son idéal en élaborant une vision précise de ce qu'il doit faire.

Forces : vif d'esprit, il peut travailler sur plusieurs idées à la fois.

De par sa vaste étendue de connaissances, il est une personne originale et consciente de son potentiel, ce qui lui garantit un charisme naturel et une aisance à l'oral.

Lorsqu'un sujet le passionne, il peut passer des nuits à travailler sur celui-ci.

Sa curiosité le pousse à avoir une grande ouverture d'esprit qui l'amène à résoudre des problèmes avec originalité. Même si toutes ses idées ne sont pas aisément réalisables, elles n'en restent pas moins innovantes.

Le Magicien a un talent pour vulgariser des choses complexes et à trouver des solutions gagnant-gagnant, amenant de nouvelles perspectives sur une situation.

Faiblesses : de par un mode de pensée qui favorise la raison sur l'émotion, il peut rencontrer des difficultés à ouvrir son cœur et se montrer « privé », voire insensible. Cet attribut pousse également les Magiciens à ne pas être à leur aise dans un nouveau groupe.

Sa quête de vérité et de connaissances peut le rendre intolérant envers ceux qui ne peuvent pas soutenir leurs opinions au travers d'un raisonnement construit.

Il peut avoir du mal à rester concentré, tant son esprit est tiraillé par de nombreuses questions à la fois.

Étant tourné vers le raisonnement, ses idées peuvent ne jamais voir le jour, tant l'exercice pratique est une chose qui ne rejoint pas sa démarche intellectuelle.

Il peut devenir manipulateur et illusionner les autres pour arriver à ses fins.

Toutes les vérités ne sont pas bonnes à dire, tant certaines peuvent blesser. Pourtant, le Magicien pense qu'elles sont le fondement d'une bonne relation, ce qui peut l'amener à blesser son entourage en révélant ce qu'il n'est pas plaisant d'entendre.

Poursuivant un idéal, il dépasse les contraintes sociales et poursuit une quête vers l'autonomie et la non-dépendance au monde, qu'il souhaite transformer. C'est à la fois une force qui le rend mature et conscient, mais une faiblesse dans le sens où cela pourrait le conduire à la solitude...

Le Héros (l'Héroïne)



Si l'on a de la volonté, alors on en a les moyens.

Caractère :

Le Héros est l'énergie d'un grand nombre de leaders qui aident les autres à se révéler pour améliorer leur vie et la société en général. À la fois logique et émotionnel, il arrive à toucher et à comprendre tout le monde au travers de gestes et de discours authentiques.

Tournée vers les autres, c'est une énergie à la recherche de l'harmonie relationnelle.

Charismatique, elle veille à mettre son leadership au service d'actions de valeur et s'ennuie de la routine.

L'Héroïne souhaite prouver sa valeur en prenant part à des missions honorables : le bénévolat, l'engagement dans la lutte d'un

problème majeur, les combats sociaux ou simplement des actes dignes de son courage....

C'est une compétitrice dans l'âme ; une guerrière des temps modernes qui déteste perdre. C'est pour cela qu'elle n'abandonne jamais et préfère souffrir au combat plutôt que de renoncer. Elle a besoin de prouver sa valeur et peut avoir l'impression d'avoir un destin à accomplir ; un aspect qui peut d'ailleurs la rendre ambitieuse ou avide de contrôle.

Cet archétype porte souvent des idées susceptibles d'apporter des changements majeurs au monde, ou d'amener les gens à se dépasser.

C'est l'archétype de la **maîtrise** qui est généralement associé au sens du sacrifice, au courage, à la rédemption et à la force.

Les personnes animées par cette énergie archétypale se montrent compatissantes, organisées, sociables, diplomates, fiables, altruistes, courageuses, enthousiastes et tournées vers l'action.

Objectif sous-entendu par cet archétype : faire régner la justice et l'égalité.

Stratégie pour répondre à cet objectif : être compétent dans son domaine afin d'aider les autres, protéger les faibles et "sauver le monde".

Forces : véritable leader, il sait écouter l'opinion de chacun afin d'arriver à un consensus équitable et constructif.

Compétent à l'oral et d'une grande maîtrise émotionnelle, ces attributs font du Héros un personnage charismatique et inspirant. Des aptitudes qui l'amène à être suivi dans ses aventures par son entourage, qui voit en lui une personne désintéressée, éthique et qui a une réelle capacité à faire avancer les choses. Il n'arrive donc pas

sur le devant de la scène par ses propres moyens, mais est souvent poussé par une poignée d'admirateurs.

Altruiste, il permet aux autres de s'améliorer.

Cette énergie pousse ses possesseurs à s'impliquer dans de nombreux projets, tout en gardant la maîtrise de ceux-ci.

Faiblesses : le Héros se trouve dans un cercle vicieux qui nécessite toujours un nouveau combat pour se sentir important. Ce qui risque de l'amener à se battre contre lui-même, ou à avoir une conduite à risque en pensant pouvoir s'améliorer indéfiniment.

Dans sa volonté d'être harmonieux et juste, il peut avoir des difficultés à prendre des décisions importantes.

Sensible à autrui, il s'engage dans des paroles qu'il pourrait ne pas tenir au détriment de l'estime qu'il a de lui-même.

Le Héros peut avoir deux facettes, soit il est désintéressé et agit pour le bien commun, soit il cherche la gloire et la reconnaissance. Ce qui le mène vers le don de Soi, où vers la félicité de son ego.

Son idéal peut le conduire à la déception si le monde n'est pas prêt à l'accepter...

Sa confiance excessive pourrait le rendre arrogant...

L'Amoureux (l'Amoureuse)



Je suis unique.

Caractère :

L'Amoureux est une personne sensible et à l'écoute de son cœur. Il a donc peur de se retrouver seul ou de ne pas être aimé, c'est pourquoi il a besoin de se sentir appartenir à quelque chose ; une relation, un groupe...

Il recherche de l'harmonie et des relations d'intimité avec des personnes qui lui semblent attrayantes sur le plan physique, émotionnel, spirituel et/ ou intellectuel.

Inutile de tenir des longues conversations scientifiques avec les personnes animées par cette énergie, qui préfèrent les choses concrètes de la vie à l'image du commérage et des histoires de la vie quotidienne. De ce fait, sa morale repose sur des traditions et des règles bien établies, plutôt que sur une philosophie ésotérique.

C'est un archétype de passion et d'enthousiasme qui est capable de tout pour plaire, y compris à choisir un masque qui n'est pas le sien au risque de s'éloigner de lui-même pour répondre à son besoin d'amour et de partage.

Une fois la sensation d'être aimé assouvie, il accède au plus grand des bonheurs.

Cet archétype a un grand intérêt pour les relations humaines, les gens et la vie de manière générale. Il se rend donc utile aux autres du moment qu'il est reconnu pour cela et se vexe s'il n'obtient pas de retour, ou si ses idées sont rejetées.

Sa dévotion pour les relations fait de cette énergie un maillon de la stabilité d'un groupe.

L'Amoureux cherche l'harmonie et a du mal à gérer les conflits, voire à s'écraser et ne pas défendre ses idées devant une personne au caractère affirmé.

C'est l'archétype de **l'intimité** qui est généralement associé à la sensualité, la vitalité, la passion et la fidélité.

Les personnes animées par cette énergie archétypale se montrent stables, organisées, serviables, loyales, coopératives, consciencieuses, bienveillantes, énergiques, sociables et garantes des traditions.

Objectif sous-entendu par cet archétype : créer un environnement qui lui permettra de ressentir de l'amour dans ses relations.

Stratégie pour répondre à cet objectif : être attrayant physiquement et émotionnellement ; "plaire et séduire".

Forces : cet archétype possède le sens des responsabilités et se montre un bon gestionnaire des tâches quotidiennes.

De par sa recherche de stabilité, il est garant de valeurs et digne de confiance.

Cette énergie est profondément bienveillante et veille à ce que chacun soit heureux de ce qu'il possède.

Toutes ces qualités lui permettent d'avoir un contact facile et lui donne la compétence de fédérer.

Faiblesses : dans sa peur de se retrouver seul, il peut être amené à jouer un rôle qui ne reflète pas sa véritable personnalité, l'amenant à se perdre lui-même...

Apportant une grande attention aux regards extérieurs, il ne se risque pas à l'innovation et se préoccupe de rester à sa place.

Tourné vers les autres, il risque de négliger ses propres besoins au risque d'alimenter son masque social et d'oublier le développement de son "for intérieur"...

Le Comique



On ne vit qu'une fois.

Caractère :

L'archétype du Comique est une énergie qui nous pousse à savoir profiter de la vie. Les personnes qui se sentent animées de cette flamme sont généreuses et donnent de leur personne pour plaire aux autres par plaisir de voir sourire.

Dynamique, il pousse son entourage à le rejoindre sous le feu des projecteurs où il se sent bien. De nombreux comiques professionnels ont été bercés de cette énergie et se sont illustrés comme des personnes sociables, simples, amusantes et auxquelles on s'identifie aisément.

Pour cet archétype, le monde est une expérience qu'il faut "ressentir".

Cet attrait du spectacle les rend avares de toute nouveauté et justifie un excès de folie dans leur comportement, autant que dans

l'image qu'ils renvoient visuellement.

De par sa maîtrise émotionnelle, le Comique a des facilités à comprendre les émotions des autres, ce qui fait de lui un personnage sensible, attentif et auprès de qui l'on apprécie passer son temps.

On note que cet archétype est à l'aise avec les émotions des autres, mais son exubérance peut étouffer ses propres émotions voire les refouler... Ce qui conduit à passer à côté d'une problématique, plutôt que de s'y confronter.

À ses côtés, tout semble facile, car il vit le moment présent (Carpe Diem). En étant agréable, il comble ainsi son besoin d'appartenance et amène les gens à l'aimer.

Bien souvent, il ne porte pas de "masque" et se montre tel qu'il est, ce qui lui permet également de faire tomber le masque des autres.

Le comique n'est pas seulement un clown, il a généralement une grande intelligence émotionnelle et une âme profonde qui peut ne pas être perçue par son entourage. Le risque est donc que ses proches l'enferment dans ce rôle de comique et n'entendent pas sa propre douleur.

Attention, certains possèdent une attitude de comique, mais utilisent cette énergie pour cacher un mal-être intérieur. Ces personnes vous sembleront « drôles » mais seront animées d'une autre énergie à l'intérieur. Ce qui peut conduire à un mal-être s'ils n'en prennent pas conscience et leur donner la vague impression de ne pas savoir qui ils sont...

D'autres peuvent utiliser cette énergie pour tourner en dérision une situation personnelle ou autre, afin de passer un bon moment

quoiqu'il arrive.

C'est l'archétype de l'**amusement** qui est généralement associé à l'originalité, l'humour, l'irrévérence et la conscience des choses simples et vraies.

Les personnes animées de cette énergie se montrent spontanées, créatives, sociables, généreuses, observatrices, joyeuses, sensibles, compréhensives, ludiques, honnêtes, optimistes et charmeuses.

Objectif sous-entendu par cet archétype : illuminer le monde de sa lumière et le rendre gai/ profiter de la vie et amuser les autres.

Stratégie pour répondre à cet objectif : être drôle et ludique.

Forces : très intelligent sur le plan émotionnel, il fait attention à son entourage et possède une facilité à comprendre l'état émotionnel d'une personne.

De par sa spontanéité, il se montre sincère dans ses relations et créatif dans sa vie personnelle et professionnelle.

Tourné vers la nouveauté, ce n'est pas une énergie garante des traditions, puisqu'elle saute sur chaque nouvelle expérience que la vie lui offre, faisant de cet archétype une énergie prompte à l'innovation.

D'un certain attrait pour la spiritualité, cela ne veut pas dire pour autant qu'il néglige son éthique au profit du changement, mais il l'accompagne avec conscience.

Son exubérance le rend audacieux, tant la sortie de sa zone de confort est une chose naturelle.

Sa joie de vivre lui permet de voir le côté amusant dans toute situation.

Il réussit à faire changer les choses et les gens de façon positive grâce à son humour et son naturel non-jugeant.

Faiblesses : les tâches fastidieuses peuvent vite décourager la personne animée par cette énergie.

Sa tendance à vivre l'instant présent rend son avenir et ses projets non-organisés, voire irresponsables et dénués de vision sur le long terme.

Sensible, la critique l'affecte particulièrement et le pousse à réagir de façon disproportionnée. Cela mène le Comique à éviter tout conflit, afin de garantir la joie de son environnement. Cependant, il est parfois nécessaire de mettre du sérieux dans un problème, car s'il aide à faire passer la pilule, l'humour ne résout pas tout.

Il peut ignorer sa douleur et la masquer de son humour (ce qui le fait souffrir dans ses moments de solitude).

Cet archétype perd quelque fois son temps et prend les choses trop à la légère.

Le Statu quo

(Ou Monsieur et Madame Tout-le-monde)



Nous sommes tous égaux.

Caractère :

L'énergie du Statu quo est garante des traditions, des règles et des normes. Son dévouement au non-changement garantit une stabilité et la cohésion de nombreux groupes. Pour garantir cela, cet archétype use de toute son énergie pour préserver le monde tel qu'il le connaît au travers d'actions concrètes. Ce qui façonne des personnes qui redoutent le changement.

D'une parole certaine, ils font en sorte de tenir leurs promesses et préféreront avancer avec autonomie et indépendance, plutôt que d'être mal accompagnés.

Ses valeurs induisent une honnêteté si radicale qu'elle peut paraître froide et faire passer une personne animée par cette énergie pour quelqu'un de « non-sentimental », tant son rapport avec l'émotion se montre parfois secondaire au bon sens.

Le Statu quo est souvent associé à une personne ordinaire qui a une vision objective et réaliste du monde. D'un naturel empathique et franc, il apparaît comme simple et accessible ; ce qui lui donne un air familial. Cela pousse son entourage à faire reposer un certain nombre de règles sur les épaules de Mr & Mme Tout-le-monde qui risque de peser lourd au fil du temps.

Cet archétype cherche avant tout à faire partie d'un écosystème où chacun trouve sa place afin de garantir la pérennité de son univers.

S'il est une chose que le Statu quo ne tolère pas, il s'agit du manque de décision dans une situation qui implique une action.

Cet archétype correspond à celui des personnes qui sont dotées d'un esprit familial, qui font preuve de simplicité et cherchent une stabilité au quotidien. C'est l'exemple du Hobbit^[30] qui ne quitterait pour rien au monde ses habitudes, son confort et qui se sent vivant en se fondant dans la masse. Après tout, la vie est belle quand elle est simple !

Il rejoint l'archétype de l'Innocent sur plusieurs points. Exception faite qu'il souhaite se sentir appartenir à un tout et en relation avec les autres, alors que l'Innocent poursuit une paix et un "paradis" personnel.

C'est l'archétype de **l'appartenance** qui est généralement associé à l'altruisme, le respect, la justice et l'intendance.

Les personnes animées par cette énergie archétypale se montrent calmes, quelques fois solitaires, loyales, travailleuses, organisées, détachées, traditionnelles, raisonnables et appliquées dans ce qu'elles font.

Objectif sous-entendu par cet archétype : appartenir à un groupe.

Stratégie pour répondre à cet objectif : se montrer terre-à-terre en s'illustrant au travers de qualités auxquelles les autres pourront s'identifier.

Forces : réaliste, il connaît la réalité de la vie et se montre sans prétention de lui-même.

Dans sa volonté de préserver les traditions, il est malléable vis-à-vis des situations quotidiennes, afin de rester stable quoiqu'il arrive.

C'est une personne de promesse qui est loyale envers son environnement et déterminée à tenir ses engagements.

D'une éthique remarquable, n'espérez pas soudoyer une personne animée par l'énergie du Statu quo...

Faiblesses : intègre, il peut couper les ponts avec une personne qui n'honore pas sa propre éthique.

De par son besoin de structure, il se sent déséquilibré par les situations qui demandent de l'originalité ou une sortie de zone de confort ; ce qui l'amène à s'inquiéter en cas de nouveauté.

Cet archétype peut sembler froid, voire insensible tant sa franchise est importante, au détriment du ressenti émotionnel de ses interlocuteurs.

L'importance du factuel fait du Statu quo un personnage borné lorsque les preuves vont à l'encontre de son avis.

Si sa volonté d'appartenir à un groupe se fait trop présente, il peut se perdre lui-même en jouant un rôle dans son besoin de créer du lien avec les autres.

Le Sauveur (la Sauveuse) (Ou l'Ange-Gardien)



Aime ton prochain comme toi-même.

Caractère :

Le Sauveur est une personne altruiste qui se sent investie d'une mission de protection envers les autres. Cette énergie peut rendre sensible son possesseur et laisser paraître une attitude réservée qui n'illustre en rien son excellente capacité relationnelle. À l'inverse, un Sauveur pourrait se montrer agité, tout en étant organisé.

S'il est garant d'une sécurité, il ne s'attache pas pour autant au quotidien et est prompt à accepter le changement.

C'est un archétype naturellement social sur lequel nous pouvons compter tant il prend soin de son entourage.

Leur aptitude à "sauver" les autres en font une énergie qui rend responsable, humble et digne de confiance. Des qualités qui

peuvent lui jouer des tours s'il ne prend pas garde aux profiteurs qui seront ravis de se décharger sur ses épaules.

Pour assurer sa fonction, il a besoin de stabilité et exerce un pouvoir bienveillant sur les autres, ce qui lui permet de bâtir des relations d'intimité et de confiance avec son entourage. En se dévouant aux autres, l'Ange gardien tente inconsciemment de créer un monde meilleur, où le monde sera attentif à autrui et à son bonheur.

D'un naturel empathique, généreux et empli de compassion, ce profil est plein de bon sens, mais il doit faire attention de ne pas se faire abuser à cause de sa gentillesse et apprendre à dire non. (**Attention** à ne pas penser que les autres ne peuvent pas se passer de vous et dériver sur du maternalisme. Comme nous l'énonçons dans le livre "L'orientation intra-personnelle©", cette énergie peut découler sur un rôle social qui pourrait pousser ses interlocuteurs à se positionner en tant que victimes où ils pourraient subir la persécution d'une personne qui profitera de son attitude^[31]...).

C'est l'archétype de ceux qui sont au **service** des autres et de leur bonheur ; généralement associé à l'altruisme, la compassion, la patience et l'empathie.

Les personnes animées par cette énergie archétypale se montreront calmes, travailleuses, loyales, amicales, organisées, tolérantes, généreuses, ancrées dans le présent tout en idéalisant l'avenir, enthousiastes, imaginatives, responsables et porteuses de valeurs.

Objectif sous-entendu par cet archétype : aider les autres.

Stratégie pour répondre à cet objectif : agir pour les autres en accomplissant des actes dignes de ses responsabilités.

Forces : fidèle dans ses relations et digne de confiance.

Puisqu'il cherche à aider les autres, il agit avec conviction et pense fermement que ses actions peuvent améliorer la vie des individus qu'il sert.

Plutôt que de faire plein de petites actions pour garantir la réussite de ses objectifs, cet archétype réfléchit bien souvent au chemin le plus direct pour arriver à l'efficience.

Tournées vers le partage, les personnes animées par cette énergie ont besoin d'échanger sur leurs connaissances et expériences, afin d'accompagner leurs relations vers un changement bénéfique.

Sa générosité est tout à son honneur.

Faiblesses : la peur d'être considéré comme un égoïste peut le pousser à se faire exploiter par les autres. Cela peut aisément le conduire à se surcharger lui-même d'un travail inutile qu'il aurait pu déléguer, voire à laisser couler un conflit qui ne ferait que s'envenimer.

Humble, il risque d'éprouver des difficultés à dire ce qu'il pense, l'amenant à jouer un rôle ou à refouler une partie de lui-même.

Sa sensibilité l'amène à prendre tout à cœur. Ce qui peut le blesser par inadvertance ou le pousser à interioriser une partie de ses ressentis.

En cas de frustration ou de non-reconnaissance, l'Ange gardien peut rappeler tous les sacrifices endurés pour les autres et se faire passer pour un martyr, voire être assimilé à une victime s'il se trouve en position de faiblesse...

Cette énergie est attachée à la sécurité produite par la routine et a parfois besoin d'un choc émotionnel avant d'accepter un quelconque renouveau...

Dans sa quête d'idéal, le Sauveur peut être déçu de la réalité du monde en général...

Le Meneur (la Meneuse)



Le pouvoir ne fait pas tout, c'est la seule vérité.

Caractère :

L'énergie du Meneur anime des personnes avec un haut degré d'exigence et à l'esprit aussi vif qu'impitoyable. Déterminé, cet archétype aime aller droit au but. Son charisme, sa confiance en lui et son autorité naturelle lui permettent de fédérer autour d'objectifs qu'il estime justes.

Porteur de valeurs, cet archétype se montre digne de confiance et rationnel, ce qui lui permet d'être source de bon conseils et garant des traditions familiales et communautaires.

Cette énergie véhicule du courage et facilite l'avancée sur un chemin qui pourrait être dangereux. Ce n'est pas anodin si de grands entrepreneurs ont été animés par cette énergie pour bâtir

des entreprises solides. Derrière un objectif clair, le Meneur sait rassembler les foules en élaborant des plans précis qui permettent à son entourage d'avancer vers la vision que le Meneur poursuit. Cet effort pour les autres l'amène à se montrer inflexible sur le cadre qu'il s'efforce de définir, car il est convaincu de l'apport de ses projets pour son groupe, ou pour la société.

Partant du principe que l'on ne devient un leader que par la pratique, le Meneur se montre dévoué, voire excessif dans sa façon de montrer l'exemple.

Il fait en sorte d'être aligné avec ses convictions et rejette toute paresse ou malhonnêteté ; ce qui lui permet de tenir des conversations franches et directes. Il se montre dominant et déterminé à remporter ce qu'il considère comme des défis. Cet aspect peut laisser croire qu'il est un personnage froid, ou vicieux, mais cela illustre simplement son amour pour le défi. Et, pour gagner, il ne faut pas se démonter ! Il respecte de ce fait les personnes aptes à se défendre autant physiquement qu'intellectuellement en présentant des qualités que le Meneur lui-même possède.

Dans le cas où une personne échouerait dans ses projets, cet archétype n'hésite pas à mettre en avant leur échec, ce qui lui permet indirectement de se mettre lui-même en avant lorsque son ego se situe à un faible stade de développement.

La vraie force de cette énergie est de réussir à mettre en avant les qualités de chacun, afin que tous puissent apporter leurs qualités dans un projet. Cela fait du Meneur une personne sociable et aux rapports honnêtes avec son entourage. Un chef d'équipe qui reconnaît que chacun contribue à sa façon à un projet commun est généralement animé de cette énergie.

Cet archétype n'est pas le plus émotionnellement démonstratif, puisqu'il peut considérer que les émotions rendent un individu faible.

Ce qui n'est pas en accord avec l'image qu'il souhaite renvoyer.

Dans le cas où le Meneur arrive à associer ses forces à sa gestion émotionnelle, il aura la capacité de bâtir des relations sincères pour traverser ses défis, tout en étant accompagné d'un groupe uni, où la force de chacun portera sa vision...

Il s'agit d'une énergie dominante qui recherche la réussite personnelle et professionnelle à travers le pouvoir, la domination et le contrôle afin d'assurer sa prospérité matérielle, la stabilité, l'ordre et la réussite. Pour garantir cela, il prend pour habitude de définir un cadre pour réaliser sa propre vision et harmoniser ses projets de manière structurée.

Il peut se sentir investi d'une mission pour combler les intérêts des autres, même si ses actions portent parfois préjudice... Dans sa quête, il peut brusquer certaines personnes au profit d'une communauté qui, aux yeux du leader, demeure plus importante que des dommages collatéraux.

Il constitue un archétype de pouvoir qui se considère légitime et indispensable dans l'établissement d'un cadre, afin d'accéder à l'excellence. De ce fait, il aime exiger des actions de son entourage et a généralement de bonnes raisons de le faire. Le Meneur doit toutefois veiller à ne pas tomber dans l'obstination du pouvoir, car sa volonté de s'imposer peut le faire passer d'un leader à un dictateur.

Cet archétype impose un respect naturel de par la valeur qu'il apporte à son groupe d'amis, dans son travail ou le monde en général. Il est souvent le modèle ou le mentor d'autres personnes qui sont inspirées par son histoire et les avantages qu'il propose par son expertise.

C'est l'archétype du **contrôle**, généralement associé au pouvoir, la confiance, la domination et un certain statut social.

Les personnes animées par cette énergie se montrent consciencieuses, logiques, responsables, détachées, axées sur la pratique, réalistes, fermes, autonomes, stratèges, énergiques, décidées, et elles ont le sens de l'engagement.

Objectif sous-entendu par cet archétype : assurer la prospérité de sa famille ou de sa communauté.

Stratégie pour répondre à cet objectif : acquérir du pouvoir, l'affirmer et l'exercer.

Forces : cette énergie rend efficace et animé d'une fougue qui a tendance à éradiquer la paresse de son environnement.

Doté d'une volonté à toute épreuve, le Meneur s'affiche comme un redoutable stratège pour avancer vers un but clairement défini. Une fois la route entamée, il défend ses idéaux avec force et vigueur.

La confiance qu'il possède en lui et ses capacités le rendent charismatique et inspirant. Ce qui lui permet de dynamiser ses proches et de rassembler toujours plus de monde.

Cherchant la prospérité de son environnement, il se montre fidèle, fiable et directif dans sa façon d'ordonner et d'établir des règles. Il arrive ainsi à donner un rôle à chacun, afin que tous trouvent une place harmonieuse dans son univers. Cette qualité fait de lui un organisateur remarquable de par sa prise de responsabilité.

Faiblesses : le Meneur sait où il va ! De ce fait, il peut se montrer autoritaire ou frustré si son environnement ne partage pas sa vision. Mettant de l'importance dans le regard des autres et son statut, il vit mal le fait de ne pas avoir la reconnaissance de ses opinions. Cette exigence pour lui-même peut le fatiguer et le rendre trop sérieux par peur du ridicule.

Cette énergie peut conduire au jugement d'autrui si ceux-ci se montrent divergents de la norme que définit le Meneur. Il y a une forte idée d'obstination derrière cet archétype qui peut rendre les personnes animées de cette énergie extrêmement têtues, et inflexibles. Ce qui pourrait les mettre en difficulté dans des situations imprévues, voire les rendre extrêmes dans leurs propos, ne considérant que leurs convictions en étouffant celles des autres.

Les émotions sont quelques fois un problème pour cette énergie qui pense de manière raisonnée et laisse peu de place à l'émotion lorsqu'elle ne prend pas le temps de comprendre l'énergie et les besoins de ses proches, au risque de les blesser involontairement. Cet archétype n'est pourtant pas insensible, mais les émotions le mettent mal à l'aise, car il associe cela à de la faiblesse. L'émotion qui est parfois secondaire peut même laisser paraître un côté « robotique » dans ses prises de décisions...

Une tendance à l'impatience peut rendre la délégation compliquée et renforcer sa volonté de tout faire lui-même. Cela peut également brusquer l'entourage du Meneur, voire l'amener au désintérêt de ces derniers qui auraient eu besoin de « plus de temps pour réfléchir ».

Son souci d'efficacité, sa confiance en lui et son côté dominant peut également le rendre froid, voire impitoyable, l'amenant à la dérive qui conduit les bons Meneurs à devenir des dictateurs...

Le Créateur (la Créatrice)



Les limites d'un Homme se limitent à celles de son imagination.

Caractère :

Les Créateurs sont des artistes nés ! De grands inventeurs étaient animés de cet énergie et ont marqué l'humanité de leurs travaux. Ils créent de la richesse et de la valeur, même si celles-ci ne sont pas toujours reconnues... De par leurs travaux, ils souhaitent surtout encourager la créativité des autres.

Cette énergie pousse les personnes animées de celle-ci à se diriger vers ceux qui rêvent leur vie en couleurs, n'ont pas peur de paraître stupides pour apprendre et acceptent l'aventure de leur propre vie.

Cet archétype possède des points communs avec l'Explorateur de par sa liberté de penser et anime souvent les personnes qui portent l'innovation et évoluent dans des milieux où il faut sans cesse se renouveler. À la différence de l'énergie de l'Explorateur, qui cherche à trouver un endroit pour être en paix avec lui-même, le Créateur a besoin de créer du lien avec les autres et de s'intégrer à des projets innovants qui feront avancer le monde. Ils auront donc besoin de structure et d'un certain contrôle sur leur capacité d'exécution.

C'est l'énergie qui anime un Walt Disney et pousse à voir la vie à travers le filtre de nos émotions, à sentir le monde par nos sens et à mettre un sens dans ce que l'on fait de sa vie.

Le Créateur est un archétype qui a besoin d'apporter sa propre contribution à une chose déjà existante pour l'améliorer. S'il peut sembler "dans son monde", cela le rend attractif aux yeux des autres de par sa non-conformité avec l'environnement traditionnel.

Le Créateur créer sa propre vision du monde, souvent pour réparer son propre univers...

Il se montre créatif, et cela peut l'amener à monter sur scène à cause de ses idées révolutionnaires (Steve Jobs, le fondateur d'Apple, est un bon exemple de personne animée par cette énergie. Chaque entreprise véhiculant sa propre énergie, la marque à la pomme est l'exemple parfait d'une société animée par cet archétype).

Bien que les Créateurs attirent souvent l'attention, ce n'est pas leur désir, puisque cette énergie est souvent timide et réservée (bien que certains Créateurs puissent se montrer très exubérants). Cet archétype n'est pas non plus celui qui véhicule le plus de confiance en soi, puisque celle-ci ne dépend que de leur capacité à créer de nouvelles choses. D'ailleurs, cela l'amène à créer des choses dont il ne se sert même pas lui-même puisque la création constitue pour lui une seconde nature.

Cette énergie laisse vivre l'enfant en chacun de nous, et confère à cet archétype une spontanéité imprévue, qui rend les Créateurs aussi sociables qu'appréciés de leur entourage.

Connecté à ses émotions, il se montre sensible aux autres et prend plaisir à comprendre les motivations de chacun, afin de trouver lui-même sa place dans le monde.

Le Créateur peut se trouver inadapté à son environnement ; il a besoin de trouver un endroit où il se sentira libre d'être lui-même au travers de ses créations. Une fois trouvé, il produira des trésors qui ont justifié la notoriété des grands artistes.

C'est l'archétype de **l'innovation**, associé à la créativité, l'imagination, et la non-conformité.

Les personnes animées par cette énergie se montrent engagées, affectives, pleines d'énergie, imaginatives, créatives, non-conventionnelles, intelligentes, enthousiastes, spontanées, perspicaces, empathiques et elles auront un petit côté rebelle qui les rendront aussi charmeuses qu'originales.

Objectif sous-entendu par cet archétype : accomplir sa vision en donnant vie à ses rêves.

Stratégie pour répondre à cet objectif : développer ses compétences créatrices et gagner sa liberté artistique.

Forces : cette énergie anime une ouverture d'esprit et une curiosité insatiables qui animent l'envie de découvrir la vie et de l'expérimenter en prenant le risque de sortir de sa zone de confort. De ce fait, elle pousse à l'observation et à l'ouverture d'esprit pour ne manquer aucune idée.

Le Créateur peut se montrer infatigable de par son enthousiasme naturel.

Leurs incessantes découvertes les rendent bavards auprès de ceux qui sont à leur écoute, tout en appréciant échanger et apprendre des autres.

Cette énergie est l'âme de l'enfant qui sommeille en chacun de nous. En cela, elle amène à créer de nouveaux liens. Le Créateur pense faire partie d'un tout ; comme si chaque chose était connectée, ce qui facilite son imagination et le pousse à accepter la différence des autres et leurs opinions contraires. Des qualités qui font de lui un bon orateur.

Sa spontanéité lui permet de s'adapter à toute situation et d'être rapidement à l'aise avec des inconnus ; ce qui explique également sa capacité à coopérer et sa disposition à l'altruisme.

Sa sympathie fait du Créateur un archétype qui s'adapte et ne manque pas de savoir s'amuser quand une tâche devient lourde.

Faiblesses : sensible à la critique, il peut s'accrocher aux aspects négatifs d'une situation.

Son imagination le pousse quelques fois à sembler distrait, ce qui est dû à son aptitude à imaginer dans la vraie vie ce qu'il voit dans sa tête.

Le Créateur est avant tout un penseur, ce qui le conduit à ne pas être le meilleur dans les tâches pratiques ; s'il n'est pas entouré et cadré, il se pourrait que ses idées ne voient jamais le jour...

Face à des tâches répétitives, il peut rapidement s'ennuyer, voire devenir contre-productif.

Sa faculté à imaginer et à penser l'amène à compliquer des situations simples et le conduit parfois à stresser pour des choses spéculatives.

Le Créateur peut perdre énormément de temps à cause de sa difficulté à dire « non » lorsque l'on attend quelque chose de lui.

Son besoin de liberté l'amène à mal supporter les contraintes rigides et peut dépasser le cadre imposé pour laisser s'épanouir son potentiel créatif.

De par sa sensibilité, cet archétype peut avoir des sautes d'humeur lorsque ses émotions sont mises à rude épreuve. Il a besoin de comprendre les émotions des autres, et de garder le contrôle des siennes... Fautes de quoi, elles jailliront avec spontanéité et provoqueront parfois des dommages involontaires.

Pourquoi modéliser notre comportement ?

L'orientation intra-personnelle a pour objectif de trouver une réponse à la question « qui suis-je ? » Et, si nous sommes tous différents, nous sommes à l'unanimité animés de la même essence : la vie. De cette façon, se rapprocher de ce que l'on est par nature, c'est gagner en sagesse et donc, agir en conscience sur le monde.

Ainsi, tout part de notre savoir-être et de la perception que l'on se fait de soi afin de modéliser un comportement qui est en accord avec l'impact que nous souhaitons avoir sur le monde, en fonction de notre éthique personnelle.

Dans cet objectif d'avoir un impact positif sur le monde, le but d'un parrainage identitaire par énergie archétypale (**PI/EA®**) est de nous aider à comprendre notre fonctionnement psychosociologique et nos besoins, puis de révéler nos propres capacités. De cette façon, nous devenons conscients de notre comportement et arrêtons de nous battre contre-nous même. Ce qui est souvent le cas d'une personne qui n'a pas intégré « son Ombre^[32] ».

Il arrive que nos gestes soient en désaccord avec cette personne que l'on pense être pour la simple raison que **nos croyances ont plus d'importances que notre comportement dans la façon dont nous percevons notre identité.**

C'est là la raison de la plupart des crises que l'Humanité traverse et le comble de tout conflit : l'Homme ne cesse de se battre contre lui-même...

En devenant pleinement conscient de soi, c'est non seulement notre individualité qui se révèle à nous, mais c'est également le monde que nous faisons évoluer de par nos gestes quotidiens.

Et, puisque la société est le reflet des individualités de chaque Homme, plus l'Homme découvre qu'il est bon, plus le monde devient bon.

La modélisation de notre comportement par le biais d'une énergie archétypale permet ainsi d'améliorer la perception que l'on se fait de notre identité et, alors que la société pousse généralement l'individu à construire son identité sur des attributions extérieures non-maîtrisables, nous développons **des repères intérieurs maîtrisables**.

L'usage d'un parrainage archétypal permet ainsi de se définir par l'énergie qui nous compose et de passer de « l'archétype social » que la société nous fait porter à un « archétype mythique et personnel ».

Nous pouvons ainsi définir notre Être par un rôle qui transcende notre identité et dépasse notre fonction sociale.

Notions importantes sur l'énergie archétypale...

Comprenez que **vous n'êtes pas votre archétype !!!** Cela serait limitant de vous définir uniquement par une représentation archétypale. Voyez dans chacune de ces représentations **une énergie issue de votre psyché^[33]** pour soutenir votre existence et vos ressources dans l'aventure de votre vie. C'est pour cette raison que vous sentirez la présence d'un archétype dans la vie d'un individu essentiellement lorsque sa vie le pousse à évoluer, ou le confronte à une situation nouvelle.

Comme C.G. Jung l'a mis en avant, **vosre archétype le plus important est le Soi**. Celui qui vous pousse vers l'éveil de vous-même. Chaque archétype doit vous guider vers la conscience de votre identité et une personne pensant "être" son archétype ne ferait qu'alimenter son *masque social (persona)*, voire développerait un trait maladif.

Nous aurions pu dresser un profil complet de votre archétype. Mais en faisant cela, nous délimiterions un cadre trop restrictif et vous risqueriez de penser que vous n'êtes qu'un profil parmi douze. L'idée n'est pas de vous dire qui vous êtes parfaitement, car il n'y aurait pas d'aventure... Le principe est de soutenir celle-ci d'une dynamique. Comme un acteur a besoin de connaître les caractéristiques de son personnage pour donner vie à une pièce de théâtre, ces archétypes doivent vous guider vers vos propres ressources et à travers votre quête identitaire. Vous pourriez très bien changer d'énergie archétypale en fonction des événements qui croiseront votre route. Cela vous demandera sans doute plus d'énergie que celle de l'archétype dont vous usez quotidiennement, mais cela reste possible.

Vous êtes l'acteur de votre voyage : libre à vous d'user de ces énergies à votre guise. Vous pourriez commencer votre voyage avec l'énergie d'un Explorateur puis, le finir avec l'énergie d'un Créateur.

À noter : chaque énergie influence votre façon de voir la vie, votre environnement idéal, votre comportement, vos capacités, vos croyances, vos besoins, votre identité, vos relations sociales et amoureuses. Elle détermine également un milieu professionnel idéal à votre énergie dominante. En ce sens, un PI/EA® permet de mieux se comprendre afin d'améliorer ses relations et cheminer vers une voie professionnelle et personnelle qui résonne avec la personne que vous êtes. À titre d'exemple, il est tout à fait possible d'améliorer la relation au sein d'un couple en comprenant les besoins véhiculés par les énergies dominantes des deux amants.

Ainsi, vous trouverez en fin de livre un lien pour découvrir **le livre de votre énergie dominante**. C'est un ouvrage qu'une personne formée en **PI/EA®** ou en Orientation Intra-Personnelle© délivre à la suite d'un accompagnement.

Résumer l'influence de chacune de ces énergies aurait demandé un livre bien plus épais. Vous pourrez ainsi approfondir la connaissance de cet outil et l'utiliser pour développer positivement chaque pan de votre vie grâce à l'ouvrage spécifique de votre énergie dominante. Vous y découvrirez également comment l'énergie d'une femme et d'un homme influencent la perception même de l'énergie archétypale.

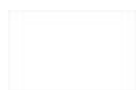
Et maintenant, que faire ?

Vous êtes libre de modéliser le comportement de l'archétype dont vous vous sentez le plus proche afin de vous aider à devenir la personne que vous souhaitez.

En fonction de votre sexe, je vous invite également à identifier vos propres représentations archétypales. Quels visages et personnes mettez-vous derrière ces énergies ? Y mettez-vous des figures féminines ou masculines ? Ainsi, acceptez qu'un homme et une femme doivent s'approprier ces énergies en les influençant de leur énergie sexuelle. Une femme doit identifier et alimenter ses représentations de la Magicienne, de l'Exploratrice, des Héroïnes, Créatrices, etc... et inversement.

Vous aurez probablement d'ores et déjà identifié des caractéristiques qui vous correspondent. Ces archétypes permettent également de mettre en évidence une mission "trans-personnelle" à

laquelle vos actions tentent inconsciemment de répondre sous les traits d'une "**mission de vie**"...



Missions de vie selon l'énergie de votre archétype

« Consciemment ou inconsciemment, chacun prend un billet pour une destination que l'ensemble de ses décisions déterminent. »

Ces missions sont au nombre de quatre et représentent des finalités universelles poursuivies par plus ou moins l'ensemble de l'humanité.

Les personnes animées par l'énergie de l'**Innocent**, du **Sage** ou de l'**Explorateur** souhaitent :

Gagner leur place au paradis.

Aucune connotation religieuse, même s'il peut s'agir d'une quête spirituelle (une quête de sens). La définition du "paradis" est personnelle. Une personne qui souhaite construire sa famille, avoir deux enfants et un chien représente son paradis personnel. D'autres poursuivront des quêtes telles que la reconnaissance de leur savoir, ou une liberté d'aller où bon leur semble. L'**Innocent** tente de gagner sa place au paradis en poursuivant la *sécurité* morale, affective, financière ou autre, le **Sage** par la *compréhension* de lui-même et de son environnement, l'**Explorateur**, par la *liberté* que lui offrira ce "paradis".

Les personnes animées par l'énergie du **Rebelle**, du **Magicien** ou du **Héros** souhaitent :

Marquer leur passage.

Ces archétypes orientent souvent leur vie en fonction d'une quête de convictions et cherchent à graver leur nom dans la vie de leurs

semblables, afin d'acquérir la certitude d'avoir été utiles.

Ils sont généralement animés du désir d'apporter un plus à l'humanité avant de disparaître.

Le Rebelle tente de marquer son passage par sa *libération* du regard des autres, de sa condition sociale et sa liberté d'entreprendre ce que peu auraient l'audace de faire. Cela lui permet de devenir quelqu'un auprès de ses proches et de lui ouvrir les portes vers ce qu'il souhaite atteindre. Le Magicien marque son passage par l'acquisition d'un *pouvoir* qui lui permettra de réaliser la vision pour laquelle il dévoue sa vie. Et le Héros, par la *maîtrise* des éléments de son environnement.

Les personnes animées par l'énergie de l'**Amoureux**, du **Comique**, ou du **Statu quo** souhaitent :

Se sentir **connectées aux autres**.

Ces individus souhaitent évoluer dans un groupe qui leur permet de se sentir bien avec eux-mêmes. Il s'agit de gens simples qui font en sorte d'aider les autres à trouver une place au sein d'un groupe et à partager l'aventure qu'est la vie en étant bien à leurs côtés.

L'Amoureux essaye de se connecter aux autres en créant des relations d'*intimité* avec eux ; le Comique en les *amusant*, et le Statu quo en leur permettant d'*appartenir* à son univers en s'identifiant aux valeurs garanties par l'énergie de cet archétype.

Les personnes animées par l'énergie du **Sauveur**, du **Meneur** ou du **Créateur** souhaitent :

Structurer le monde.

Ces archétypes ont à cœur de faire évoluer la société, de l'améliorer et de participer à la création d'un nouveau monde. Cela s'illustre par l'implication des personnes animées de ces énergies au sein des institutions, ou de leur dévouement à aider les autres à trouver leur place dans l'univers. Le Sauveur tente de structurer le

monde en se mettant au service des autres ou d'une cause ; le Meneur, en acquérant du *contrôle* pour diriger l'attention et l'énergie de ses compères vers un objectif bien précis. Le Créateur, en mettant sa créativité au service de *l'innovation* dont le monde a besoin pour avancer.

Les archétypes dans la vraie vie

« La vie est une aventure audacieuse ou elle n'est rien. »

- *Helen Keller*

Comme nous l'avons énoncé, **une énergie peut en cacher une autre** ; un archétype refoulé que vous souhaiteriez devenir sans vraiment l'assumer, car contraire avec l'image que vous souhaitez renvoyer.

Vous pourriez par exemple, penser être animé de l'archétype du Sage en essayant de gagner votre place au paradis grâce à votre savoir. Mais cette stratégie peut également cacher le Magicien, qui souhaite acquérir du pouvoir en intégrant un milieu idéal pour y laisser une marque. Il n'y aura rien de mal à cela, mais le modèle met en avant une mission qui est toute autre.

De même, vous voyez que l'Innocent et le Statu quo se ressemblent sur de nombreux points à première vue et pourtant, ils détiennent tous deux une mission différente, ainsi que des aptitudes qui leur sont propres.

À noter : il se peut qu'aucun archétype ne vous convienne ou que vous éprouviez des difficultés à accepter le rôle que vous jouez. Ce n'est pas grave. L'important est de s'accorder le temps nécessaire pour identifier son énergie dominante et être en accord avec Soi.

Comme vous l'avez peut-être remarqué au travers de ce voyage que nous vous proposons, **la vie elle-même est portée par des énergies archétypales** qui soutiennent toutes des prises de conscience et des rôles différents^[34].

Par exemple :

Avant que le voyage ne commence, nous sommes portés par ce que l'on nommerait l'archétype de **l'Innocent** dans le sens où, au début de sa vie, l'Homme est à la recherche d'une sécurité émotionnelle et n'a pas connaissance des notions de bien, de mal et des potentiels "dragons" de la vie^[35] qui sont indissociables de celle-ci. À ce stade, personne n'entend **l'appel de l'aventure**.

- Vient ensuite la prise de conscience que le monde et l'expérience Humaine n'est pas un long fleuve tranquille. C'est la découverte du monde réel qui nous fait passer à l'énergie archétypale de **l'Orphelin**. Ce moment où l'on se sent abandonné par la sécurité passée et qui s'illustre chez les enfants par des questions sur la mort, lorsqu'ils prennent peu à peu conscience que tout vient à disparaître.

Afin de survivre émotionnellement à notre condition humaine, nous essayons de trouver la sécurité perdue dans le travail, les relations humaines, la consommation, etc... Cela représente **l'acte I** de l'aventure.

- S'ensuit une prise de conscience, où l'Homme peut être animé de l'énergie de deux archétypes que nous avons énuméré dans **l'acte II**. Soit il use de l'énergie du **Martyr** et s'efface devant les difficultés, soit il use de celle du **Guerrier** et affronte la vie. À noter que la tendance veut que les hommes soient animés par l'énergie du guerrier en pensant qu'il faut "monter sur l'autre" pour gagner sa place dans la société. La femme, elle, est animée de celle du martyr et commence par faire le don d'elle-même envers ses enfants, son mari et sa vie de famille, mettant de ce fait son identité de côté au profit des autres. (Notez que par homme/femme, nous parlons de l'archétype de l'homme et de la femme comme étant une

énergie. Psychanalytiquement, nous possédons tous une part masculine et féminine en nous^[36]).

- **L'acte III** est animé de l'énergie de l'archétype du **Vagabond**. Il représente un moment de transition vers quelque chose que l'on ne connaît pas encore. C'est le début de l'aventure vers Soi-même. Devant la réalité de notre vie, nous fuyons vers un idéal et bien souvent, nous commençons à vouloir être nous-même. Cette énergie est celle qui anime toute la recherche derrière l'Orientation Intra-Personnelle©. Elle mène d'une situation où la vie nous dictait "qui l'on doit être", à l'envie d'être "qui l'on souhaite devenir, en commençant par découvrir qui l'on est...". Dans la conscience de ne pas être la personne que l'on souhaitait être, nous partons en quête de nous-même, sans savoir où cela nous mènera...
- **L'acte IV** est animé de l'énergie de l'archétype du **Martyr** pour ceux qui ont vécu l'acte II avec celle du **Guerrier**, et inversement. Ceux qui ont commencé par faire le don d'eux-mêmes réalisent qu'il est grand temps de commencer à s'occuper d'eux. Ceux qui ont commencé par l'énergie du guerrier comprennent que, derrière la lutte pour gravir la hiérarchie, il y a plus de félicité à se tourner vers les autres. C'est la révélation que la vie n'est pas un combat contre l'autre mais, contre l'acceptation de soi-même. Et que, derrière un ennemi se cache souvent une personne qui a aussi peur que nous... voire que dans d'autres circonstances, un ennemi aurait pu être un ami...
- **L'acte V** est souvent animé par l'énergie du **Magicien**. Après avoir surmonté les épreuves de la vie et notre quête

identitaire, nous avons clairement une idée de qui l'on est. Cet acte représente l'harmonie entre le bien et le mal par la connaissance de ces deux opposés qui, dans la connaissance de l'un et de l'autre, s'assemblent pour se compléter. C'est l'acceptation de Soi. Nous n'avons plus peur des aléas que la vie pourrait nous faire vivre, puisque nous sommes parvenus à affronter les précédents... (Notez qu'il est difficile de faire évoluer la perception identitaire et de remettre en question les croyances d'une personne animée par cette énergie à un âge avancé. Aussi, comprenez qu'il est parfois plus simple de nier une nouvelle information, plutôt que de remettre en question sa propre conception du monde et de son identité).

Vous avez ici un avant-goût de ce qui vous attend dans les deux prochains actes...

Ce qu'il est important de comprendre, c'est que chaque énergie archétypale vous conduit à des attitudes spécifiques dans votre travail, vos relations, vos besoins et tous ces aspects de la vie.

Nous présentons ces spécificités à la suite d'un accompagnement en orientation intra-personnelle© ou d'un **PI/EA®**, une fois qu'une personne a bien fait la distinction entre son Soi et l'énergie de son archétype. Dans le cas où cette différenciation ne serait pas faite, vous pourriez comprendre l'attitude de certains par une présence trop importante de l'énergie qui les anime. Il faut donc trouver le juste milieu pour exprimer son énergie et ne pas prendre pour excuse à son comportement que "telle énergie m'anime".

Le but de ce "parrainage" par l'archétype est de révéler vos capacités en vous faisant prendre conscience des faiblesses de cette énergie et de vous pousser à les dépasser, et non de justifier vos actes par celles-ci...

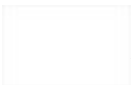
Il est également intéressant de noter que cette « trame archétypale » représente une façon de se confronter à nos

problématiques quotidiennes. En prendre conscience, c'est pouvoir user de la force de ces énergies lorsque nous en avons le plus besoin.

Un pas vers vous

"Il n'y a personne sur cette vaste planète qui peut mieux me comprendre que moi-même. Vivre en fonction de ce que les autres peuvent penser de nous, c'est céder le contrôle sur ce que nous sommes. C'est déléguer la perception de soi à des inconnus qui ne nous connaissent pas"

-Elisabeth Day

 Vous devriez maintenant avoir cerné l'énergie de l'archétype qui vous anime à cet instant, voire celles qui vous ont animées étant plus jeune. Si vous n'avez pas réussi à vous visualiser dans l'une d'entre elle, il est important de revenir sur ces dernières pour continuer l'aventure ! Si ce n'est pas fait, déterminez de quel archétype vous souhaitez recevoir le parrainage. Prenez le temps ! Ce moment peut demander plusieurs heures afin de comprendre les nuances de chaque archétype et différencier ceux qui peuvent avoir des similitudes dans leur comportement (Le Sage et le Magicien ; l'Explorateur et le Rebelle, le Comique et le Rebelle ; l'Innocent, l'Amoureux et le Statu quo ; le Magicien et le Meneur...).

À titre d'exemple, j'avais accompagné une personne qui se reconnaissait dans l'énergie du Sage et du Magicien, mais qui n'acceptait pas cette dernière, car la mission qui en découlait était plus « individuelle » que celle du Sage. Souhaitant s'illustrer dans l'appartenance à quelque chose de plus grand qu'elle, cette personne avait, de par des "coachings" précédents, pensé qu'elle devait "tuer son ego" (ce sont ses mots). Comprenez bien le conflit auquel cette personne fut confrontée en pensant être animée d'une mission qu'elle considérait comme celle de son ego car, « marquer son passage » est une chose égocentrique à première vue.

Il fut donc nécessaire de revenir sur les notions vues dans l'acte II et comprendre que "tuer son ego" serait une mauvaise chose, voire une chose impossible de mon point de vue. L'ego, lorsqu'il n'est pas maîtrisé, est une chose qui peut devenir néfaste. Mais une personne dénuée de cela serait comme quelqu'un ne possédant pas d'Ombre... Cela lui ferait perdre une partie de son humanité.

Plutôt que de le tuer, il fallut lui apprendre à le connaître, à l'écouter et à l'apprivoiser par la connaissance de Soi et de sa personnalité. Cela prit un certain temps mais, la personne finit par accepter le fait d'être animée par l'énergie du Magicien, tout en se déguisant sous les traits du Sage pour comprendre elle-même comment acquérir le pouvoir nécessaire pour agir en faveur de son idéal.

Choisir son parrain est donc une chose qui est plus ou moins facile en fonction de la vision que vous avez de vous-même et de la vie. L'important est d'être aligné avec cette image que vous vous renvoyez.

Afin de vous préparer aux péripéties qui vous attendent, je vous invite maintenant à faire un point sur ce que la vie vous a permis d'acquérir comme capacités.

Définir les qualités développées par votre question existentielle (vu durant l'acte I) :

Qualités des énergies archétypales qui vous attirent (ces énergies vous attirent car elles vous ressemblent à l'instant T. Donc, octroyez-vous leurs qualités !) :

Définir l'énergie archétypale principale dont vous choisissez le "parrainage" :

Définir les forces et qualités transmises par cette énergie :

Dorénavant, vous êtes à l'image d'un joueur devant sa console qui s'apprête à appuyer sur START pour commencer à jouer. Vous avez défini le personnage que vous souhaitez devenir au travers d'une mission de vie à accomplir pour vous réaliser.

De cette identité que vous avez créée et de cette mission révélée, vous allez quitter l'orée du seuil de l'aventure pour rejoindre la longue route des épreuves...

La route des épreuves

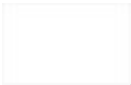
« L'épreuve est nécessaire à la connaissance de soi. C'est l'expérience qui nous fait prendre la mesure de nos propres forces. »

-Sénèque

À l'image de chaque Héros sur la voie de son accomplissement, un grand nombre d'éléments viendront vous mettre au défi et également, façonner un nouveau niveau de compréhension de vous-même.

Confucius disait que *"nulle pierre ne peut être polie sans friction, nul homme ne peut parfaire son expérience sans épreuves"*. Alors, plutôt que de vous dire de faire attention, je vous propose de chercher la difficulté. Car, dans le pire des cas, cela ne peut que vous apprendre davantage de choses que ce que vous auriez trouvé sur le chemin de la facilité.

Dans cet acte, il est donc question de se tromper, et de le faire le plus rapidement possible, afin de ne pas perdre de temps en essayant d'éviter les défis qui composent notre aventure.

 Avant d'aller plus loin, il est bon de déterminer le temps que vous accordez à votre voyage. Dans le cas où vous n'auriez pas de "Dead-line", vous risquez de vous rendre compte au fil des ans que le temps passe toujours "trop vite".

S'il est coutume de raisonner en années pour des projets de vie, votre cerveau a des difficultés à quantifier cela. Ramenez donc ces années en jours. De cette façon, nous comprenons qu'une personne qui vivrait une moyenne de 82 ans, verra le soleil se lever 30 000

fois (disons vingt-mille si vous soutirez les heures de sommeil). Ce constat nous montre à quel point le temps est court. Le but de cette réalité n'est pas de vous saper le moral, mais de vous aider à décider quoi faire du temps qui vous est imparti pour répondre à l'objectif de votre quête (la triste réalité est que nombreuses sont les personnes qui partent sans avoir fait le tour d'elles-mêmes et ce voyage qui semble pourtant, l'essence même de la vie).

Donnez-vous le temps, et comprenez que celui-ci ne se rattrape pas. Il est donc fondamental de le mettre à profit de votre bonheur. Je pense d'ailleurs que les personnes qui nous quittent trop tôt ou trop jeunes sont des épreuves qui nous rappellent que le temps passe et qu'il est judicieux de savoir l'apprécier et d'en faire bon usage...

À l'image d'une personne qui pourrait se donner huit heures pour finir un jeu vidéo, combien de jours vous accordez-vous pour finir votre quête ?

Résumez le but de votre aventure et le temps que vous vous donnez. Cela peut être le fait de trouver votre voie, faire un voyage, monter un projet, accomplir votre mission de vie, etc...

Pour accomplir/ devenir/ faire :

_____,
je me donne _____ jours.

Ici, il est inutile de réfléchir aux épreuves qui pourraient survenir car, à force d'anticiper, nous vivons dans la crainte. Laissons donc se produire ce qui doit arriver. Cependant, afin de ne pas être tenté d'arrêter notre aventure avant de découvrir son trésor final, nous allons voir comment apaiser notre ego pour développer une écoute active de notre cœur et nous permettre de continuer le voyage, quoiqu'il en coûte...

Pour ce faire, nous allons parler de deux Soi différents : celui que l'on place dans sa tête (le Soi cognitif) et, celui que l'on anime de

son énergie archétypale.

Le Soi cognitif permet d'interagir avec le monde au travers de vos perceptions mentales.

Le Soi archétypal vous permet d'être aligné avec la personne que vous pensez être et vous permet d'avoir une représentation de vous-même.

En temps normal, le Soi cognitif anime nos actions quotidiennes et détermine nos valeurs, nos aptitudes, et ce que l'on apprécie ou non. Le Soi archétypal intervient surtout lorsqu'une personne recherche son identité ou la solution à un problème d'ordre psychologique. C'est d'ailleurs par la compréhension et l'écoute des procédés archétypaux qui animent la vie de chacun qu'un thérapeute a la capacité de comprendre un individu. Un problème étant bien souvent animé d'une représentation archétypale de celui-ci, en comprenant l'énergie utilisée, il nous est possible de comprendre une angoisse et de la dépasser.

L'archétype représentant toutes les expériences humaines depuis la nuit des temps, ceux-ci nous permettent de solutionner des angoisses de par le vécu des Hommes qui ont traversé ces mêmes problématiques avant nous.

C'est la raison qui fait d'un PI/EA® une chose fondamentale pour avancer vers ses objectifs avec clarté et sérénité lorsque le procédé est correctement effectué. Encore une fois, ceci n'est pas un test de personnalité mais une relation à Soi.

Nous allons donc chercher à entrer en relation avec ces deux facettes de nous-même car, en plaçant notre identité dans notre tête, nous nous coupons de ce qui nous anime réellement et nous nous focalisons sur notre volonté de contrôler ce qui nous effraie.

Et, puisque le voyage se montre parfois complexe et tend vers des situations effrayantes, il serait handicapant de vouloir contrôler

celles-ci, plutôt que d'affronter ces défis.

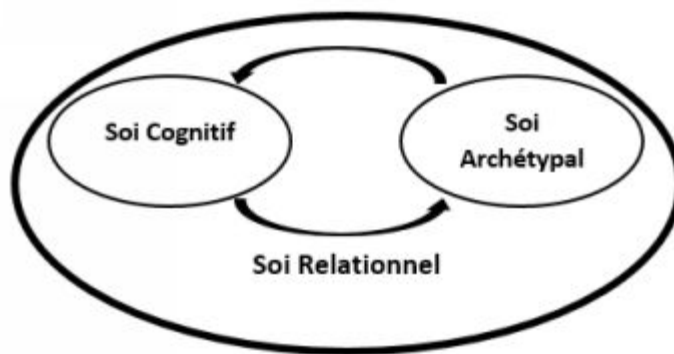
$$1 + 1 = 3$$

En mettant ces deux caractéristiques du Soi en relation, nous donnons naissance à une troisième entité qui les rassemble : le Soi relationnel.

Celui-ci est à l'image de l'eau qui est composée des molécules d'hydrogène et d'oxygène. Si vous prenez ces deux molécules séparément, vous obtenez deux groupes différents. Si vous les assemblez, ces dernières s'assemblent pour composer un troisième élément : l'eau.

Le Soi relationnel permet de se sentir appartenir au monde à part entière, en pleine conscience de nos actes et de ce que nous projetons de devenir.

En psychologie, on utilise le terme de Soi relationnel pour mettre en relation le Soi archétypal et le Soi cognitif qui nous permet ainsi de dépasser les ennuis du quotidien, tout en restant centré sur nous-même.



(Illustration du Soi relationnel)

Ainsi, en couplant l'énergie de votre Soi cognitif à votre Soi archétypal, vous permettez de canaliser votre énergie au travers d'une action mesurée.

De la même façon que les archétypes parrainent notre façon de nous percevoir, l'énergie de ces derniers animent en partie notre raisonnement.

Votre raisonnement cognitif + le parrainage de votre énergie archétypale

= une réponse/ action maîtrisée et intelligente^[37]

Cette relation permet de maîtriser l'impulsion de vos émotions et de conserver votre énergie en vous assurant de la mettre au profit de l'avenir auquel vous souhaitez contribuer. Cela vous permet d'avancer sur une route remplie d'épreuves, où vous ferez deux sortes de rencontres :

- Des nouveaux amis et des mentors,
- Des "dragons" : des ennemis qui prendront l'apparence de symboles, de difficultés à surmonter, ou de réelles personnes...

De nouvelles rencontres...

Que serait la Terre du milieu sans Gandalf et les créatures magiques la préservant ? Jusqu'où Frodon serait-il allé si le brave Sam ne l'avait pas accompagné jusqu'au Mordor ? Que serait Harry Potter sans Hermione et Ron ? Qu'aurait-il fait sans les conseils d'Albus Dumbledore ? Comment Luke Skywalker serait devenu un maître Jedi sans les enseignements d'Obiwan ? Que serait Peter Pan sans la fée Clochette ? Baloo sans Bagheera ? Batman sans Robin...

Bref, que seraient les héros sans leurs acolytes, leurs gardiens et ceux qui "sponsorisent" leurs aventures ?

Déterminer qui sont vos "gardiens" est l'objectif de ce chapitre !

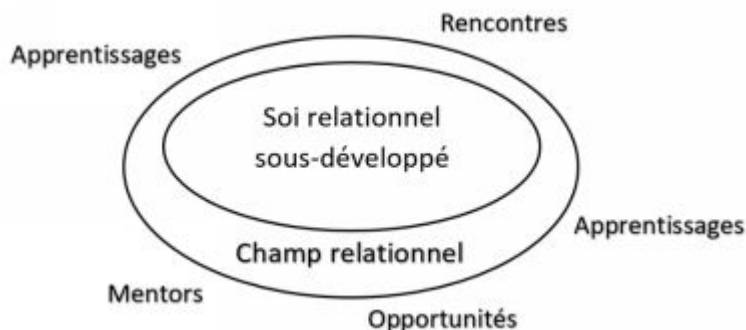
Ces derniers apparaissent généralement une fois que vous avez eu l'audace de franchir le "seuil de l'aventure". Ils soutiennent votre voyage vers vous-même et vous permettent d'acquérir de nouvelles connaissances et de révéler les ressources que vous possédez.

Dans toute aventure, qu'elle soit personnelle ou professionnelle, le réseau d'amis et de contacts que l'on développe nous permet de réaliser des expériences qu'il est impossible de réussir seul. Si le Voyage du Héros ne concerne que votre aventure personnelle, ce n'est pas pour autant qu'il s'agit d'un voyage en solitaire. Car, **ce sont les humains que l'on rencontre en chemin qui nous rendent humain à notre tour** et nous permettent de développer notre potentiel.

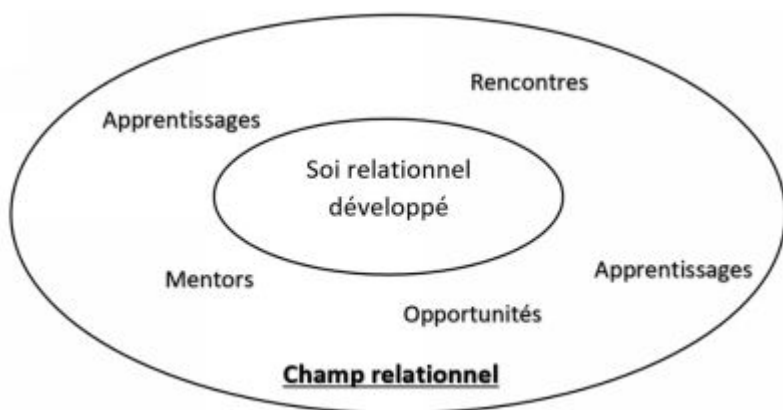
Il faut cependant garder le but de son aventure bien en tête et avoir développé son Soi relationnel, afin de rester connecté à notre mission. Faute de quoi, puisque le monde dans lequel nous progressons est inconnu, nous pourrions perdre de vue la raison qui nous a poussé à franchir le seuil de l'aventure en rencontrant toute sortes de nouvelles tentations.

Il nous faudra donc être suffisamment ouvert au champs des rencontres pour être connecté aux opportunités.

Une personne ayant un Soi relationnel sous-développé est à l'image du schéma ci-dessous :



Dans ce scénario, la personne restreint son champ de rencontres, puisqu'elle n'a pas pleinement établi de relations entre ce qu'elle désire être et ce qu'elle fait réellement.



Lorsque l'on développe une relation du Soi, nous ouvrons nos perceptions et entendons les opportunités présentes sur notre route en conditionnant notre *Système d'Activation Réticulaire*^[38]. De ce fait, il est probable que nous rencontrions des personnes qui nous guideront dans notre aventure, car nous sommes activement ouverts et à leur recherche.

En ouvrant le champ relationnel, vous verrez que la façon dont vos nouvelles rencontres s'effectuent sont parfois si hasardeuses qu'elles resteront dans vos mémoires à jamais. S'ensuivra une

relation qui vous aidera à avancer vers votre quête, ou simplement une personne qui deviendra un bon ami.

Prenez le temps de lister les rencontres que vous avez faites depuis le début de votre aventure, et celles qui vous permettront d'avancer sur votre voie :

Les rencontre qui m'ont fait grandir (vos amis, des rencontres éphémères mais qui vous ont apporté un nouveau niveau de conscience, rendu meilleur, etc... C'est important et gratifiant de mesurer que toutes les personnes qui ont croisé notre route ont laissé une partie d'elles en nous. Pour aller plus loin, vous pouvez même prendre le temps de les appeler pour leur dire dans quelle mesure elles vous ont fait grandir !) :

Les rencontre que je dois faire pour accomplir ma quête (un mentor, un associé, une personne avec une expertise spécifique, un bénévole, une communauté, une personne d'un environnement spécifique, etc... Ne pensez pas « utiliser » ces nouvelles rencontres mais grandir grâce à elles et façonner votre environnement) :

Durant cette période, vous pourriez rencontrer ce que Campbell personnifie dans le Voyage du Héros par la "déesse". Il s'agit de personnes qui vous aimeront inconditionnellement et vous accepteront tel que vous êtes. Ces relations sont si profondes que certaines vous accompagneront toute votre vie.

Cette rencontre représente également le moment où nous comprenons le vrai pouvoir de la compassion et de l'amour puisque, peu à peu, nous devenons nous-même compatissant dans notre rapport à nous-même...

Notez que nous avons à ce stade, d'ores-et-déjà rencontré une partie des composantes de notre personnalité. Cette nouvelle connaissance de Soi doit nous permettre de nous accepter pleinement et donc, d'accepter l'autre. (Et si ce n'est pas le cas, le chapitre suivant s'en chargera !)

Ce rapport à l'autre est d'ailleurs présent dans le film à succès *Avatar*. Le peuple des Na'vi utilise le terme « je te vois » pour signifier « je me vois en toi ». Ce qui dépasse l'apparence physique et le masque d'un individu pour l'accepter comme « un frère ». C'est l'acceptation de ce lien qui nous unit les uns aux autres puisque nous sommes tous animés de la même essence/ énergie : la Vie.

De la même façon que vous rencontrerez des alliés, vous rencontrerez des ennemis. Ces derniers vous permettront d'acquérir une expérience supplémentaire afin de réaliser votre quête. En prendre conscience vous permettra d'accepter la difficulté, tout en la surmontant. Il faudra cependant rester connecté avec son Soi relationnel afin de prendre pleinement possession de vos ressources et aller puiser dans celles de votre énergie archétypale pour acquérir toutes les facultés qui sont les vôtres.

Dans cette quête, l'important est de comprendre que les ennemis qui se dressent devant nous ne sont que le fruit de notre rapport avec ces derniers. Si vous n'alimentez pas votre ennemi de la haine et de la colère, alors il n'existe pas. C'est la raison pour laquelle l'amour est considéré comme la solution ultime au mal et que de nombreuses philosophies proposent d'aimer son ennemi. Car, en le considérant grâce à votre amour, l'ennemi disparaît. Il n'interfère

plus sur votre voyage, mais il s'efface devant la non-considération de son existence.

Aimez-le pour la vie qui l'anime et le potentiel qui sommeille en lui, et déplorez qu'il mette son énergie au profit de choses qui le desservent. Comme le feu que l'on tente d'éteindre en soufflant dessus, vous comprenez qu'en pensant aux aspects négatifs, vous intensifiez leur existence.

La meilleure façon d'éteindre ce feu qui brûle est de le faire disparaître sous un drap humide... Dans cette optique, rendez invisibles vos dragons et ainsi, l'existence de vos ennemis ne vous tourmentera plus puisqu'ils n'existeront plus.

Vous tracez votre route et n'avez pas de temps à leur accorder.

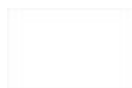
Au-delà de ces rencontres, d'autres peuvent vous faire abandonner votre voyage, soit en vous écartant de votre voie, soit en justifiant vos échecs. C'est ce qui s'illustre dans le Voyage du Héros par ce que l'on nomme ; **la femme tentatrice**. Cela personnifie une étape dans votre voyage où vous êtes amené à vous éloigner de votre quête, ou même, à l'abandonner... Cela est personnifié par une femme, car elle représente la tentation qui procure du plaisir au héros (dans la plupart des mythes).

Peut-être tomberez-vous amoureux(se) et profiterez de cette relation épanouissante pour délaissier les difficultés à se découvrir soi-même et réaliser ce pourquoi vous aviez été appelé.

Ce moment de doute et d'égarement illustre l'attachement à une situation passée, la luxure, l'avarice suite à un enrichissement issu de vos péripéties précédentes, les envies qui vous détournent de votre quête, etc...

Vous entendrez ainsi des individus justifier leurs déceptions par la haine qu'ils éprouvent pour une personne en particulier et à qui ils attribuent leurs échecs. Dans leur lutte contre l'autre, ces individus n'ont pas conscience qu'en fin de compte, c'est contre eux-mêmes qu'ils se battent... Contre leur incapacité à avoir fait face à la difficulté...

Cette conscience du conflit intérieur qui anime l'Homme nous mène à l'un des points les plus difficiles à affronter dans le voyage vers la conscience de Soi ; le face-à-face avec notre Ombre.



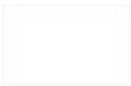
Le face-à-face

« La clarté ne naît pas de ce qu'on imagine le clair, mais de ce qu'on prend conscience de l'obscur »

-G.G. JUNG

Cette partie de l'aventure représente celle où vous réalisez l'existence du côté obscur qui se trouve, non pas à l'extérieur, mais en vous. C'est la prise de conscience de ce que l'on nomme d'un point de vu psychanalytique : l'Ombre.

Il ne s'agit pas de l'affronter pour la terrasser car, comme votre ego, elle fait partie de vous, et il serait stupide d'éradiquer une partie de votre personnalité. En revanche, il est question d'apprendre à la connaître, à l'apprivoiser et à l'écouter, car elle abrite des secrets sur votre vie, que vous-même avez sans doute oublié...

 D'après le psychanalyste Carl Gustave Jung, l'Ombre est une chose que l'on cache aux autres et à soi-même afin de ressembler à un modèle que l'on idéalise. Même si son nom peut renvoyer une image négative, ce n'est pas quelque chose de fondamentalement mauvais. Il s'agit simplement d'un aspect primitif de notre Être que l'on n'a pas appris à connaître et qui peut nous effrayer de par cette méconnaissance. Mais, comme j'apprécie le répéter lorsqu'une personne traverse cet acte, ***apprendre à connaître quelque chose, c'est apprendre à l'apprécier***. Il est donc nécessaire de comprendre cette partie obscure de soi, ne serait-ce que pour apprendre à s'aimer...

L'orientation intra-personnelle© n'a pas pour vocation de rendre les gens parfaits mais de les « accorder » avec eux-mêmes. Il est donc fondamental de comprendre que, sans ces imperfections que

nous n'acceptons pas et refoulons au fond de nous-même, il n'y aurait pas de progression... Ce qui rendrait le voyage vers soi beaucoup moins attrayant...

Ce qui conduit un héros à être Héros n'est pas le fait qu'il soit invincible et plus fort que tout le monde mais au contraire, qu'il possède des faiblesses derrière ses forces. C'est ce qui le rend humain et qui nous permet de nous identifier à lui.

« Tout ce qui nous irrite au sujet des autres peut nous conduire à une compréhension de nous-mêmes »

– Carl Jung

L'important est que l'Ombre et la lumière trouvent un équilibre car notre personnalité se trouve au milieu de ces deux mondes.

Tout au long de notre vie, cette zone s'enrichit de nos actes passés, tout comme de nos actes refoulés et désirs que nous jugeons "inadaptés ou déplacés" par rapport au monde dans lequel nous évoluons. De ce fait, tous nos échecs, nos faiblesses, nos sentiments de culpabilité et de honte sont enfouis dans cette partie obscure de nous-même. Il se peut également que vous ayez traversé certains moments ou enduré des épreuves plus ou moins difficiles, honteux, voire même humiliants. Soyez assuré que cela n'est pas oublié mais que ces moments sont stockés dans votre inconscient personnel. Et votre Ombre se trouve à la frontière de celui-ci...

C'est la raison pour laquelle cette partie de notre personnalité peut être appelée « l'inconscient refoulé ». Car nous avons placé des éléments de notre vie hors de notre propre conscience jusqu'à créer, dans certains cas, des comportements névrotiques.

J'aime à imaginer un individu comme un bateau. Imaginez que votre Être constitue un navire remarquable. Si votre Soi représente le navire dans son entité, l'Ombre représente les cales de celui-ci. Situé au plus bas niveau du bateau, personne n'a connaissance de l'existence de cet endroit, mis à part vous, et il se peut que vous-même ayez oublié ce qui s'y trouve... Ici est caché ce que vous ne voulez pas que le monde découvre de votre parcours. Il s'y cache les sacrifices que vous avez faits pour ne pas sombrer dans ce monde de conformités. Peut-être se cache-t-il le corps d'un ami qui vous a poignardé dans le dos et dont vous-même avez souhaité oublier l'existence. Ce passé est présent dans cette cale car, aussi traumatisant qu'il puisse être, celui-ci a permis de construire votre rapport au monde.

Si vous supprimiez cette cale, vous perceriez la coque et le navire sombrerait. Cette partie a donc toute son importance, puisqu'elle vous permet de rester en vie (en quelque sorte) car elle est l'équilibre entre ce que vous désirez faire et ce que la société vous permet de réellement faire.

L'Ombre a donc une fonction de relation avec vos forces et vos faiblesses ; vos désirs et vos réels besoins ; votre volonté et ce que vous percevez être juste de faire...

Afin de devenir pleinement vous-même, il faudra intégrer votre Ombre. Non pas en essayant de résoudre les problèmes qui s'y trouvent, mais en tolérant leur existence au-delà de tous les préjugés qui entachent le véritable rôle de cette partie obscure de l'Homme. Vous dépassez ainsi les fardeaux qui chargent votre passé.

Pour prendre connaissance de ce qu'elle contient, je vous invite à revenir sur les désirs refoulés de votre enfance et ceux que vous n'avez jamais avoués durant votre vie. Revenez également sur vos échecs et les événements douloureux que vous avez traversés. Cela

peut autant être votre première déception amoureuse, que la fois où vous avez eu le plus honte en public.

Ce moment n'est jamais le plus plaisant de l'aventure, mais il permet d'accepter notre passé. Cette personne qui nous a jeté, alors que l'on désirait son acceptation, ou son amour. Quel sentiment cela a-t-il produit ? Quelle envie est née de cette déception ?

Si une personne ne prend pas conscience de son Ombre, cela pourrait la conduire à un comportement dangereux, envers elle-même et envers les autres. Car cette personne penserait tout connaître d'elle-même et pourrait être la victime de cet excès de confiance en se montrant hautaine envers autrui.

Aussi, comprenez ceci : **de la même façon que vous voyez chez les autres vos propres qualités, vous projetez votre Ombre sur les personnes que vous n'appréciez pas.** Cette projection alimente notre dégoût et notre haine de l'autre, alors qu'en réalité, elle nous renvoie à ce que nous n'acceptons pas de nous-même...

Ainsi, si vous éprouvez du mal à découvrir cette partie de vous, vous n'avez qu'à identifier la personne que vous détestez le plus, et à lister ce "pourquoi vous ne l'aimez pas". Car, cette projection nous pousse à voir la personne comme si notre Ombre était sa personnalité. En ayant une "bête noire", nous nous déchargeons de ce que nous n'aimons pas chez nous, et chargeons une autre personne de ces attributs, quitte à ne voir que cela...

C'est ce qui pousse deux personnes qui se déchirent devant leur entourage à être dépendantes l'une de l'autre en secret. Car, même si elles auront le plus grand mal à reconnaître le besoin de cet ennemi, celui-ci leur permet de mettre un visage sur la partie de leur Être qu'elles refoulent le plus.

Tous les vices que l'on voit chez l'autre sont ainsi des vices que l'on porte en soi. Ce qui doit impliquer que nous endossions une

partie des reproches que l'on fait aux autres, au lieu d'essayer de s'en libérer.

Par exemple, il se peut que vous n'aimiez pas une personne parce qu'elle occupe de l'espace et vous empêche de vous exprimer. **En réalité** : vous aimeriez sûrement pouvoir vous exprimer avec plus de facilités mais vous n'y arrivez pas car, vous avez peur de paraître ridicule, d'occuper trop d'espace, d'étouffer les autres, etc. Exactement comme vous vous sentez étouffé lorsque cette personne parle... ou une autre raison personnelle ; la haine de celui qui parle renvoie au désir d'être soi-même écouté.

Dans l'ombre, nous pourrions ainsi alimenter le besoin de s'affirmer. Cependant, certains sont conditionnés à penser que donner leur avis est une mauvaise chose et que cela peut étouffer les autres, comme elles-mêmes sont étouffées par le brouhaha environnant.

La conscience de l'Ombre permet de comprendre que **ce contre quoi l'Homme lutte n'est autre que lui-même**. Dans la facilité de se décharger sur un fautif extérieur, nous oublions bien souvent l'impact de nos propres actes et décisions.

Les enjeux d'aujourd'hui l'illustrent bien :

- Vis-à-vis du réchauffement climatique, certains rejettent leur appartenance à une société polluée, alors qu'ils sont pleinement intégrés à celle-ci de par leur consommation quotidienne. En rejetant la faute sur les hauts décisionnaires, nous nous déchargeons de notre peur d'être pleinement responsable de notre vie. Certains lutteront même contre un système qui les entretient d'une aide financière... Refoulant leur propre dépendance sur l'irresponsabilité d'un autre, alors qu'il est irresponsable de ne pas pouvoir s'assumer sans l'aide d'un tiers...

- En haïssant ceux qui nous semblent étrangers, nous enfouissons notre propre peur de ne plus être adapté au monde. Des croyants qui ont peur du développement d'une religion autre que la leur peuvent désapprouver l'étranger et lui trouver bon nombre de défauts. Puisque l'appartenance à un groupe détermine en grande partie notre identité, nous prenons peur de perdre celui-ci au détriment de ne plus avoir la reconnaissance de qui l'on est...
- Des personnes pourraient militer pour le droit des animaux et contre l'industrie qui transforme la vie en produits. Cependant, certains ne verront même pas que leur consommation quotidienne induit cette industrie contre laquelle ils luttent. Aveugles du sang qui jonchent leurs propres mains de par leur consommation...

En bref, il suffit de regarder les luttes actuelles pour comprendre l'importance et l'urgence de se comprendre soi-même au travers d'un voyage de la conscience. Car, la société étant composée de l'individualité de tous ses membres, les problèmes sociétaux ne sont que l'accumulation de toutes ces Ombres refoulées.

À une époque où l'on peut entendre des personnes déverser leur haine sur le genre humain au travers de supports médiatiques et réseaux sociaux, il est bon de prendre conscience que cette haine n'est que l'énonciation de la difficulté qu'éprouvent ces personnes à s'accepter et à s'aimer elles-mêmes.

Les histoires nous ont appris à avoir peur de l'obscurité. Je ne me risquerais pas à dire que le refoulement de notre propre côté obscur est le résultat de cette peur, mais il semble important que chacun réalise qu'il est garant de l'équilibre entre la lumière et l'ombre de la société et de son individualité.

Dans les mythes, certains héros doivent descendre dans des cavernes sombres et sales, afin de combattre des démons avant de regagner la lumière du jour. Ces histoires illustrent la nécessité d'affronter ses propres démons intérieurs avant de s'accepter soi-même.

Vis-à-vis de cette partie de notre identité psychique, nous n'avons que deux actions à envisager : soit nous nous réapproprions cette Ombre et prenons conscience de nos désirs et besoins refoulés, soit nous laissons ces derniers diriger notre vie.

Nos pulsions ne cesseront jamais de façonner nos besoins et donc, notre vie... même si ces dernières sont refoulées. Car notre personnalité ayant tendance à être le fruit de notre inconscient, il est dangereux de ne pas mettre ce dernier en lumière. Ainsi, affronter son Ombre permet d'interpréter la source de nos aversions pour autrui.

Lorsque nous réprimons notre colère, notre honte et ces sentiments, nous projetons ces derniers sur le monde extérieur. Ainsi, ce n'est plus « moi » qui suis en colère, ce sont « les autres » ...

Ce qui amène une personne à réagir vis-à-vis de cette colère extériorisée par un sentiment de peur ou de tristesse, induite par cette colère refoulée... Pourtant, celle-ci n'est qu'une image de notre monde intérieur, projeté sur le monde extérieur.

« Tant que vous n'aurez pas rendu l'inconscient conscient, il dirigera votre vie et vous appellerez cela le destin ».

Carl Jung

Pour intégrer cette Ombre, la marche à suivre s'effectue en trois étapes :

1. Observez ce qui vous dérange dans le monde extérieur et décrivez avec un maximum de détails ce que cela vous inspire. Vous n'aimez pas les gens ? Comment cela se fait-il ? Quel est leur comportement ? Comment devraient-ils se conduire ? Vous avez l'impression que la vie est un long désespoir ? Comment cela se fait-il ? Quels sont les aspects de la vie qui vous laissent à penser cela ? Vous trouvez que le monde va trop vite ? Qu'est-ce qui va trop vite ? Etc.

Le détail est important, ne vous contentez pas de dire « ces personnes sont comme-ci, je n'aime pas ». Creusez la raison de votre antipathie, dégoût, etc...

2. Maintenant que vous avez qualifié « ces choses », entrez en relation avec ces aspects négatifs et parlez-leur. Personnalisez ces ressentis en leur donnant vie et **interrogez-les sur ce qu'ils sont**. « Qui es-tu, toi qui me procure du dégoût ? », « Que me veux-tu ? Essaies-tu de me dire quelque chose ? Est-ce que cette colère que je perçois en toi est un apprentissage que je dois tirer ? ».

Interrogez « cette chose » et imaginez sa réponse. Façonnez un dialogue intérieur avec elle pour la comprendre et justifier votre sensation.

Dialoguez avec ces choses que vous n'appréciez pas et comprenez ce qu'elles disent de vous :

3. Après être entré en relation avec « cette chose » et une fois l'avoir comprise, devenez cette chose ! « Je suis en colère parce que... » « Ce dégoût que j'ai pour les autres, c'est moi ! ».

Intégrer cela comme étant une composante du « je » et acceptez simplement votre ressenti comme étant une émotion qui doit vous mettre sur la voie de vos besoins.

Je

L'Ombre n'est pas une mauvaise chose, elle vous protège d'une inadaptabilité à votre milieu de référence. Prenez simplement conscience de ce que vous êtes sans vous juger de façon négative.

« Il n'y a pas de lumière sans ombre et pas de totalité psychique sans imperfection. La vie nécessite pour son épanouissement non pas de la perfection mais de la plénitude. Sans imperfection, il n'y a ni progression, ni ascension ».

Carl Gustav Jung

Une fois que vous avez compris que votre Ombre soutient également vos forces, vous pouvez vous diriger vers l'épreuve ultime du voyage...

Affronter le dragon

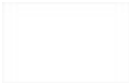
Il s'agit là d'une épreuve clé de la quête de Soi. Bien souvent, dans les mythes, ce moment s'illustre lorsque le Héros se confronte à la personne qui détient le pouvoir absolu.

Toutes les étapes que vous avez traversées jusqu'à présent vous ont amené à cet événement et toutes celles qui suivront vous en éloigneront. Voyez dans cette étape le combat ultime. Il s'agit du combat où Rocky affronte Apollo Creed ; la bataille décisive de tout film d'aventure. C'est le moment où Luke Skywalker affronte son père et où Harry Potter se confronte à Voldemort.

De façon plus concrète, il s'agit du moment où l'étudiant défend la thèse qui valide toutes ses années d'études. Ce moment où vous devez faire vos preuves dans l'entreprise, faute de perdre votre place. Le mois où votre entreprise doit être la plus productive, faute de mettre la clé sous la porte, ainsi que tous ces défis qui font que ce voyage est avant tout un dépassement de soi.

Afin de terrasser ce dragon, vous devez assumer tout le poids de vos choix. Dans l'orientation, ce moment représente celui où une personne quitte la voie que la société a décidé pour elle, afin de se diriger vers ce qui fait réellement sens avec la personne qu'elle projette de devenir.

C'est le moment où l'on assume qui l'on est pour construire notre vie autour de cette identité révélée.



Grâce à la maîtrise de notre Ombre et de son acceptation, nous transformons la perception de nous-même, car la situation l'impose. De personne incapable, nous devenons capables ; d'une personne qui ne trouvait pas sa place dans la société, nous affirmons celle qui est la nôtre ; d'une personne qui fut sous-estimée, nous prouvons

notre valeur... Comprenant que ce que les autres nous reprochaient n'était que des reproches de ce qu'eux-mêmes n'acceptaient pas chez eux.

Cette étape vous mène à une prise de conscience qui changera votre vie à jamais...

Elle implique que vous développiez des ressources qui s'illustreront par de nouvelles croyances et capacités qui vous permettront de gérer la complexité de la situation représentée par le dragon. Cette évolution vous permettra de transformer vos peurs en audace pour atteindre la leçon la plus importante de votre quête identitaire...

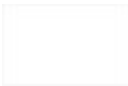
La révélation...

« Un homme est la façade d'un temple, dans lequel toute la sagesse et tout le bien y demeurent. »

-Emerson

Voici l'apothéose de votre voyage. Après vous être confronté à vous-même, vous embrassez ce que vous jugiez anormal chez vous en comprenant que vos faiblesses révèlent également vos plus grandes forces. De cette prise de conscience, vous souhaitez vous aligner avec vous-même. Comme si le chaos intérieur de votre ego laissait maintenant place au calme de votre âme.

C'est la dernière partie de l'acte III qui conduit à la conscience que tout mal que l'on éprouve est provoqué par la négligence de soi-même ; d'un décentrage avec nos valeurs et la projection que l'on se fait de notre identité.

 Dans les mythes, ce moment semble être celui où le Héros meurt pour mieux renaître. Souvent, c'est le moment où l'égoïste d'une histoire réalise la vertu du partage. Le moment où le riche qui méprisait les pauvres perd sa fortune et réalise que ces derniers se montrent plus riches que lui sur de nombreux points... C'est le moment où la personne qui vouait sa vie aux autres comprend qu'il est temps de s'occuper d'elle et inversement, celui qui poursuivait les désirs de son ego juge qu'il est juste de se consacrer aux autres.

Le début de cet acte vous a conduit dans une chrysalide pour vous confronter à vous-même et faire face, à la lumière comme aux ténèbres qui vous habitent. L'apothéose est le moment où vous sentez être devenue une personne supérieure à votre condition passée.

Il s'agit d'un temps qui ne dure pas longtemps mais qui constitue une expérience de paix et de plénitude intérieure. Vous expérimentez l'amour de vous-même, l'acceptation, la compassion pour tout ce que vous avez enduré et sentez la béatitude bercer votre esprit.

Ce moment permet la réalisation de la tâche pour laquelle vous aviez été appelé et un apprentissage qui engendrera votre croissance personnelle.

Les histoires illustrent cet instant par **le don suprême**. Le moment où la quête est jugée comme accomplie, car le Héros a trouvé ce pourquoi il avait entrepris son voyage. Vous répondez au besoin profond de votre énergie archétypale de façon inconsciente. Le Sage trouve la connaissance et gagne son paradis ; le Héros atteint la maîtrise et marque son passage. Il se peut même qu'il trouve l'amour et que sa vie soit marquée du passage d'une autre personne. Le Magicien vaincs son besoin de pouvoir et est apaisé par la réalisation de sa quête. Il est accompli.

Le Héros vaincs ses désirs, sa cupidité et se trouve être pleinement lui-même.

Dans l'orientation, ce moment représente celui où vous avez compris ce que vous deviez faire de votre vie et le sens que celle-ci devait avoir. Vous êtes maintenant un adulte conscient de lui-même et vous avez l'impression de savoir qui vous êtes et pourquoi vous êtes venu au monde... Votre compréhension du monde extérieur et de votre monde intérieur s'est élargie.

Vous réalisez que vos faiblesses ont développé le désir "de ne plus être autre chose qu'en accord avec vous-même" et vous donne le courage de changer. Vous prenez conscience de vos véritables besoins et ils deviennent le moteur de vos actions à venir, afin d'être enfin celui que vous devez être.

Prenez le temps de noter ce que vous avez accompli et fêtez cela, car la route fut longue, mais vous l'avez fait... [\[39\]](#)

Cela vous conduit immanquablement vers le seuil de l'aventure, à l'exception que cette fois-ci, vous devrez le passer dans le sens inverse...

Acte IV

Le temps de l'harmonie

*« Il n'y a ni vertu, ni vrai courage, ni gloire solide, sans
humanité. »*

-Fénelon

Une fois arrivé ici, vous avez fait le plus difficile. Cependant, l'aventure est loin d'être terminée pour autant puisque vous êtes à l'image d'un alpiniste en haut de sa montagne, et qui doit maintenant redescendre vers le monde « normal ». Si la descente sera plus simple, vous devrez tout de même y mettre des efforts et faire des choix difficiles, sous peine de glisser et de vous faire mal...

Après avoir affronté vos défis, les dragons de la vie, la maladie, etc., vous avez révélé vos forces, et votre volonté de vous affirmer laissera peu à peu la place au désir de ne plus vous mentir. C'est en quelque sorte la conscience d'une vérité profonde et personnelle sur votre existence qui transformera le restant de votre vie...

 À ce stade, nous ne sommes ni à la recherche du bien, ni à la fuite du mal, nous tolérons ces deux opposés comme étant les composantes d'une vie équilibrée. Bien que notre dragon ne soit pas vaincu, nous l'apprivoisons pour monter sur son dos, et le transformons en partenaire.

Acceptant notre Ombre, nous cherchons l'ordre à l'intérieur de nous-même après avoir compris que le monde extérieur n'était que le reflet de notre monde intérieur.

Durant ce temps, nos doutes et notre quête d'approbation vont peu à peu disparaître pour laisser place à une profonde envie de

sincérité. Sur ce chemin du retour, vous laisserez tomber votre masque social afin d'écouter la personne que vous avez décidé de devenir, créant une image de Soi en accord avec le futur que vous dessinez.

Ainsi, le masque qui vous protégeait et vous permettait de vous fondre dans la masse apprend à écouter celui que vous êtes réellement. Vos aspirations d'enfant arrivent à vos oreilles et réveillent la volonté de concrétiser ces rêves qui vous ont construit.

Durant cette harmonisation, vous allez réorganiser vos priorités afin de révéler votre potentiel et l'exprimer dans votre vie quotidienne. Ceux qui avaient un métier qui les freinait dans leur épanouissement chercheront une autre voie, ceux qui avaient des relations toxiques les empêchant d'avancer prendront leurs distances, etc.

Ceci est loin d'être un moment agréable puisqu'il s'agit de ne plus se mentir pour "être vrai". Ce qui implique quelques fois de remettre en cause son environnement, voire de couper les ponts avec certaines personnes qui nous empêchaient de devenir celle que nous aurions voulu être et que nous assumons maintenant de vouloir devenir.

C'est en cela que votre Voyage du Héros est intéressant lorsqu'il est partagé. Dans le cas où vous auriez traversé ce désert jusqu'à l'harmonie en solitaire, vous pourriez vous sentir seul, puisque votre environnement ne convient plus forcément à la place que vous prétendez être vôtre.

De retour chez vous, vous pourriez reconnaître vos racines, mais ne plus trouver les attaches qui vous conviennent... Cependant, si vous avez été à l'écoute, vous avez sans doute fait la connaissance de personnes qui vous acceptent tel que vous êtes et qui vous poussent à devenir la personne que vous projetez d'être à l'avenir.

Ces amis qui vous ont accueillis vous aideront à trouver votre place avec cette nouvelle identité. En revanche, vous pourriez voir des relations passées dépérir au profit de nouvelles en accord avec votre évolution. Comme un papillon sorti de sa chrysalide et qui ne retourne pas avec les chenilles, mais évolue auprès de ceux qui, comme lui, ont appris à voler.

Le temps de l'harmonie peut donc conduire à une certaine nostalgie de cette période où votre vision du monde était plus simple mais manquait de sens. Car malgré toute la richesse que vous pourriez trouver dans votre nouvelle vie, vous verrez parfois celle-ci sous un angle totalement différent de tout ce que vous aviez connu jusqu'à présent.

Il faudra donc regarder au-delà de ce moment présent pour comprendre tout l'impact que ce voyage de la conscience aura sur votre entourage et sur vous-même.

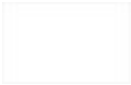
Un pas vers l'avenir

« L'humanité marche à reculons vers l'avenir, les yeux tournés vers le passé. »

-Guglielmo Ferrero

Ayant maintenant unis vos opposés, vous acceptez le passé en faveur de l'avenir, comprenant que, de la même manière que vous, toute chose en vient à évoluer. Vous percevez la perfection dans l'imperfection. Vous acceptez la perte d'un être cher en comprenant que la vie doit à la mort son perfectionnement. Cela vous permet d'accepter le passé et de voir en lui la force de l'instant présent.

Vous acceptez l'adversité en redirigeant l'énergie opposée à votre avantage. Tel un maître des arts martiaux, vous savez retourner l'énergie de votre ennemi contre lui. Plus rien ne se dresse devant vous et ce que vous projetez de faire puisque la dualité laisse place à la sérénité.

 En regardant en arrière, vous vous sentez chanceux d'être l'aboutissement de milliers d'individus qui ont dû prendre le temps de tomber amoureux les uns des autres pour aboutir à la version ultime de la vie : **vous**... Honorant ainsi vos ancêtres qui, par leur vie, ont permis la vôtre...

Ce temps d'harmonie représente l'équilibre entre les différentes énergies archétypales qui vous composent^{[\[40\]](#)} afin de mettre à profit toutes les forces de ces dernières dans l'identité que vous avez décidé de construire.

Dans cette volonté d'être vous-même et de vous aligner avec vos valeurs, **vous entamez le processus de construction identitaire en sens inverse**. C'est-à-dire que votre environnement ne détermine plus qui vous êtes à l'image de l'acte I, mais que votre identité va transformer votre environnement actuel afin de s'aligner avec la personne que vous devez être.

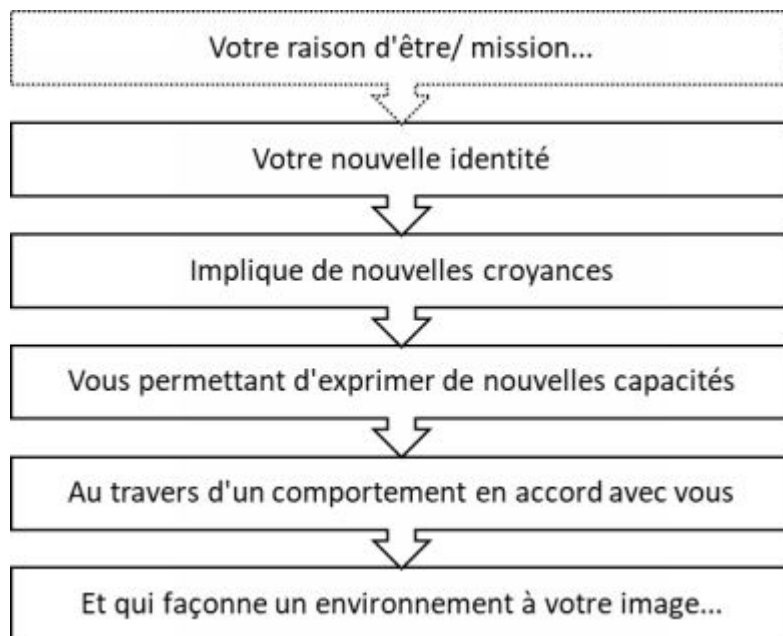
Ainsi, alors que vous utilisiez des références externes pour vous construire jusqu'au début de l'aventure, vous possédez maintenant suffisamment de références à l'intérieur de vous pour faire reposer votre identité sur des choses qui vous sont personnelles. Alors que l'orphelin en quête de lui-même pensait être ce que les autres pensaient de lui, les avis extérieurs n'influencent plus la perception que l'on a de soi.

De cette identité et de votre vérité intérieure, vous influencerez vos croyances et vos valeurs. De celles-ci, vos compétences se transformeront et provoqueront chez vous de nouveaux comportements. Cet acte vous mène ainsi dans le monde ordinaire, à l'exception qu'en route, vous transformez votre comportement afin d'être aligné à cette nouvelle identité et transformez votre vie quotidienne. Ce qui fera naturellement évoluer vos proches par l'apport de votre nouvelle perspective sur la vie.

Vos anciens amis ne comprendront pas toujours ce qui vous a transformé mais ils constateront que vous semblez plus épanoui, plus ouvert et à l'écoute des autres... De ce changement, votre environnement se verra transformé afin de soutenir votre identité et vous permettre d'être qui vous êtes.

Vous cheminez maintenant en sens inverse. Non pas de l'environnement vers la perception de vous-même mais, de la perception de votre identité, vers l'environnement. Ce qui implique parfois un changement de métier, d'entourage, etc.

Pour résumer, votre identité vous mène à ce cheminement :



Résumez ce processus afin de faire un point sur vos besoins et les actions qui composeront cet acte IV.

Quelle est votre **mission/ raison d'être** :

Résumez les caractéristiques de votre énergie dominante, votre histoire personnelle et **ce que vous avez compris « être »** :

Résumez les **croyances** et les valeurs qui vous composent :

Résumez vos **capacités** (vous pouvez revenir au descriptif de votre archétype de l'acte III et aux qualités de ce que vous percevez être votre phase actuelle, selon ce que l'on a vu durant l'acte I) :

Quel est le **comportement** que vous devez adopter pour mettre à profit vos qualités et servir votre raison d'être ? (Vous pouvez établir votre routine idéale ici et déterminer les heures que vous consacrerez à votre personne et votre mission de vie. Par exemple, une fois que vous avez enlevé votre temps de travail, votre temps de sommeil, de transport, etc., combien de temps vous reste-t-il pour ce qui a de l'importance pour vous ? N'oubliez pas que personne ne manque de temps mais que nous faisons tous des choix de priorité. Il est peut-être temps de revoir celles-ci) :

Quel est l'**environnement** qui vous permet d'être en accord avec les principes précédents ? Devez-vous intégrer un club de travail, un Mastermind pour rencontrer de nouvelles personnes, quitter la ville pour la campagne ou inversement, développer une plus grande autonomie, participer à de nouvelles activités associatives, etc. Quels liens devez-vous développer ? Certaines relations toxiques doivent-elles être rompues ou devez-vous affirmer un nouveau cadre ?

Réfléchissez à cet endroit qui vous fera grandir comme vous le souhaitez et plantez-y ce qui vous semble positif, tout en enlevant ce qui vous empêche de révéler votre identité. Si des personnes sont à un étage que vous jugez « inférieur » à celui que vous avez atteint, **restez humble** envers vous-même et rappelez-vous que vous-même avez dû prendre le temps de grandir. Ainsi, il n'y a pas de personnes inférieures à vous, il n'y a que des individus qui ont besoin de se découvrir, de gravir des marches et de révéler ce qu'ils sont vraiment. Ne coupez pas bêtement les ponts et invitez vos amis à suivre cette aventure que vous expérimentez afin de mettre de la profondeur dans vos relations.

L'environnement que je dois façonner :

Comme Pinocchio qui devient maintenant un "vrai petit garçon", vous êtes prompt à être vous-même... Cela implique notamment de comprendre que vos besoins ne sont plus forcément les mêmes.

L'histoire de Pinocchio illustre à merveille ce passage puisqu'il doit maintenant veiller à son corps fait de chair et non plus de bois. Alors qu'il flottait, il peut maintenant se noyer. Alors qu'il n'avait pas besoin de manger, il lui faudra se nourrir...

Ce retour qui implique de nouveaux besoins vous semblera parfois difficile, au point de ne pas vouloir revenir...

Le refus du retour

À la suite de ce voyage extraordinaire, il est parfois difficile de quitter le monde qui vous a fait évoluer pour revenir au monde qui vous a fait grandir. La peur de se retrouver dans le même schéma que celui que vous avez quitté vous fait redouter le fait de ne plus y être adapté. Vous pourriez même rencontrer certaines énergies qui, à l'image du Statu quo, ne souhaitent pas vous voir changer, puisque cela les remet eux-mêmes en question...

Dans les histoires, ce passage s'illustre par les héros qui découvrent un bonheur si agréable dans le monde qu'ils ont affronté qu'ils ne souhaitent plus revenir dans le monde réel. C'est l'exemple d'un entrepreneur qui a goûté aux joies de l'indépendance et qui devrait retourner au salariat... Ce retour est si amer qu'il est possible de fuir pour ne jamais revenir. L'idéal étant de trouver l'équilibre entre ce nouveau monde que vous avez découvert et l'ancien. Votre nouvelle vision de la vie, et l'ancienne.

Ainsi, il est toujours utile de savoir d'où l'on vient, afin de contempler le chemin parcouru. Dans le cas où vous auriez du mal à franchir le seuil de l'aventure, vos guides et d'autres personnes de votre entourage pourront vous permettre de revenir dans le monde normal en faisant le lien entre la personne que vous étiez et celle que vous entreprenez de devenir...

À l'inverse, vous pourriez trouver que vos anciennes relations manquent de profondeur et réaliser que vous ne perceviez vos amis qu'au travers de leur masque social.

Dans votre volonté de mettre un sens à votre vie et de la profondeur dans vos rapports avec autrui, certaines de vos anciennes relations vous sembleront peut-être superficielles.

De cette façon, votre entourage acceptera avec plaisir votre envie d'intimité, ou le trouvera inadéquat. Ce qui nous pousse petit à petit à nous éloigner de ces relations qui nous détournent de la personne que nous souhaitons devenir et des rapports profonds que l'on exige... Le cas contraire est également possible ; vos relations peuvent s'en trouver renforcées car vous pouvez maintenant comprendre les aspirations de votre environnement, être plus à l'écoute de vos amis, de vos enfants, de votre conjoint(e), etc...

Dans le cas où vous "refuseriez le retour", vous seriez à l'image de Jack Sully dans Avatar, qui décide de rester avec les "gardiens" (les Na'vi) qui lui ont permis de se trouver en tant qu'individu et de voir la beauté d'un monde nouveau. C'est l'exemple d'une personne qui devait juste partir pour un voyage à l'étranger et qui n'est jamais revenue.

Le retour...

*« Hier j'étais intelligent, et je voulais changer le monde.
Aujourd'hui je suis sage, et je me change moi-même. »*

Djalâl ad-Dîn Rûmi

En passant le seuil du retour, vous êtes transformé et doté d'une sagesse qui s'illustre par de nouvelles connaissances à intégrer dans votre vie de tous les jours pour être en accord avec celles-ci. Vous pourriez ainsi devenir un modèle qui partage ses connaissances par ses actes.

Ce « come-back » est également un moment où vous pouvez vous sentir instable puisque vous devez vous réadapter au monde "normal". Ces périodes peuvent ainsi être déprimantes, à l'image d'une personne qui revient d'un tour du monde et qui doit maintenant s'accommoder du train-train quotidien. La maîtrise de vos nouvelles compétences et la présence des personnes qui ont soutenu votre évolution (voire entrepris l'aventure à vos côtés) sera un plus pour vous permettre de réussir cette transition.

Joseph Campbell nous explique qu'en revenant de notre voyage de la conscience, chacun adopte généralement trois sortes de comportements, afin de ne pas provoquer de conflit entre notre nouvelle identité et le monde qui nous fit grandir.

-  **Premièrement**, il se peut que personne ne soit prêt à s'intéresser à ce que vous avez rapporté de votre voyage. Vous refuserez ainsi le retour et resterez seul avec votre nouvelle vision du monde. Certains vous considéreront comme un "illuminé", et vous éviterez ces personnes en vous retirant

chez vous pour écrire votre histoire. Celle-ci sera peut-être considérée comme un chef-d'œuvre après votre mort, ou bien elle vous permettra de devenir l'idole de vos petits-enfants, pour peu que vous en ayez.

Dans ce comportement, vous pourriez être frustré. Ayant vécu une expérience qui vous a transformé, vous êtes déçu que votre entourage ne souhaite pas évoluer et grandir comme vous venez de le faire. À cela, il faut comprendre que la majorité des personnes vous traiteront de fou à partir du moment où vous remettrez en cause leur conception du monde et leurs croyances, puisque leur identité repose sur celles-ci... C'est d'ailleurs la raison pour laquelle la religion est un sujet si tranchant. Car bon nombres de croyants trouvent une identité dans leur culte. En le remettant en question, c'est toute la perception d'eux-mêmes et de la vie qui est remise en question. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'Orientation Intra-Personnelle cherche à faire reposer votre identité sur des valeurs internes : car elles vous appartiennent.

La société qui véhicule le fait d'être reconnu par le biais de nos possessions ou notre statut social fait reposer notre identité sur des éléments que nous ne maîtrisons pas, puisque ce ne sont pas des attributions "en nous". Ainsi, vous serez quelques fois confronté à des personnes qui trouveront plus simple de condamner la raison plutôt que de remettre en cause leurs croyances et donc, leur identité...

- **Deuxièmement**, vous pourriez donner à la société ce qu'elle désire et revenir à la conformité pour ne pas entrer en conflit avec elle. Satisfait de savoir qui vous êtes et dépassant les remarques qui sont adressées à votre masque social, vous êtes heureux d'avoir fait ce voyage pour vous.
- **Troisièmement**, vous pourriez chercher un moyen de transmettre vos découvertes avec des mots adaptés aux

connaissances de votre entourage et à la société actuelle ; à l'image des "prophètes^[41]" qui utilisaient des métaphores pour expliquer le monde.

Les images ont la faculté de partager des idées qui remettent en cause l'ordre actuel, sans vous condamner pour autant. Le risque est simplement que personne ne comprenne jamais vraiment le fond de votre message. Vous deviendrez une sorte de professeur donnant au monde uniquement ce qu'il est prêt à recevoir...

À ce comportement, Campbell distingue deux sortes d'actions ;

1. Celles qui entraînent le héros vers des **actions physiques** pour sauver la vie de quelqu'un, la sienne, ou réaliser un exploit. Voyez ici une personne qui tenterait de sauver son couple, sa famille, voire sa propre enfance en construisant un monde idéal. Vous retrouvez ici les missions de chaque énergie archétypale qui s'illustrent au travers d'actions dans la vie réelle.
2. Les **actions spirituelles** qui permettent au Héros de connaître une expansion de sa conscience et un élargissement de sa vision du monde qui le transforme de l'intérieur et se reflète dans son comportement. Ces Héros sont à l'image de *Siddhârta Gautama* (le premier "Bouddha^[42]") qui, à la suite de son Voyage du Héros pour trouver la vérité, n'a pas montré cette dernière, mais seulement le chemin qu'il a utilisé afin que ses semblables trouvent également "leur vérité". Car la réalité n'étant qu'une question de point de vue, le Héros accepte que ce qu'il juge mal puisse être considéré comme quelque chose de bien par un autre, et inversement.

Ainsi, le Héros ne condamne pas mais cherche avant tout à permettre à chacun de trouver sa place dans l'univers. Cette

démarche mène à deux formes de trésors que l'on ramène de sa quête : **soit la gloire** au travers d'une vérité si magnifique qu'on la juge universelle, au point de vouloir l'imposer aux autres, **soit la sagesse**. Cette dernière amène chacun de nous à montrer la voie vers ce qu'il a trouvé de meilleur en l'Homme, afin d'élever l'humanité à un rang supérieur. Une place où l'Homme, conscient de lui-même, prend conscience de ses actes et mesure l'impact de ceux-ci. Ce cadeau qu'est la sagesse permet d'éclairer la route obscure de chacun, vers la conscience de leur Être. Comme un phare qui brille dans la nuit, ce Héros illumine les naufragés en quête d'eux-mêmes et les met sur le chemin de leur propre Voyage du Héros...

Ces actions spirituelles démontrent que les véritables héros sont ceux qui font le moins de bruit, puisqu'il se contentent d'être eux-mêmes, en paix avec leur ego. Ceux qui n'ont pas entamé leur voyage essayent souvent d'être quelqu'un aux yeux des autres en faisant tout pour attirer l'attention. Ce comportement les pousse à faire un tel bruit qu'ils n'entendent même pas l'appel de leur voyage intérieur...

En réalisant cela, nous comprenons que notre entourage est bercé de personnes qui auraient à nous apporter un enseignement. Cependant, notre obstination à vouloir exister nous pousse à parler, plutôt que d'écouter la leçon d'une simple discussion...

Ces deux types d'actions permettent de montrer à quel point cette aventure qui pourrait être la vôtre n'est pas individuelle, car le but du voyage est à l'image de la quête spirituelle ; un moyen d'atteindre la lumière, ne plus la quitter, et l'incarner au quotidien. Le véritable trésor que tout Homme acquiert dans son voyage est donc la sagesse et la faculté de servir autrui.

C'est d'ailleurs pour cette raison que Campbell distingue deux sortes de héros : ceux qui vivent pour eux-mêmes, et ceux qui s'efforcent de sauver le monde... Vous devrez choisir votre camp et

apprendre à distinguer vos réelles aspirations de celles de votre ego en fonction de son développement. Le véritable héros est souvent celui qui dévoue sa vie à quelque chose de plus grand que lui^[43].

Si ce chapitre est relativement court à l'écrit, ne vous leurrez pas, le temps de l'harmonisation est un des actes les plus longs ! Car transformer son comportement et son environnement sous le poids de son identité est le résultat de multiples péripéties et d'aventures qui nous rappellent qu'une fois finie, l'aventure est à l'image de la vie : elle ne fait que recommencer... ou pas.

Dans tous les cas, cela implique de se transformer soi-même de l'intérieur et dans ses habitudes de vie pour le voir à l'extérieur. Et rassurez-vous, il n'est pas nécessaire de changer beaucoup de choses, mais simplement d'être à l'écoute de son être, de son cœur et de structurer le temps dont nous disposons.

Acte V

La transcendance

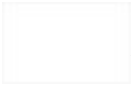
« Vivre n'est jamais jouer un rôle. Vivre, c'est laisser parler son être. »

-Lao Tseu

Cet acte représente l'instant où vous êtes libre d'être vous-même et où votre monde intérieur vous permet de maîtriser votre monde extérieur. Cela signifie que vous avez trouvé l'équilibre entre le monde matériel et le monde spirituel.

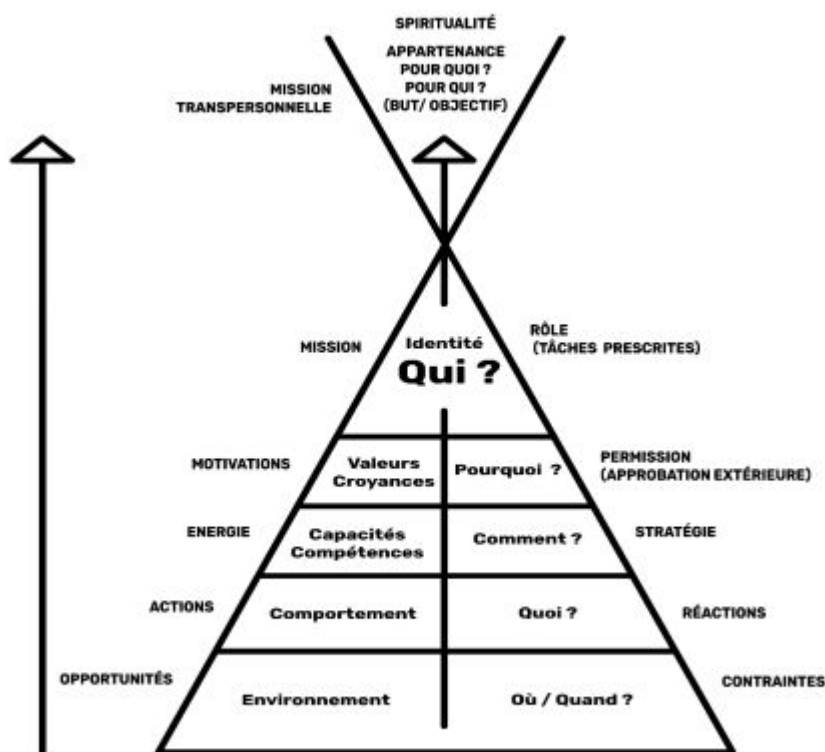
Tant à l'écoute de votre cœur que de votre raison, vous acceptez votre propre ignorance et maîtrisez les désirs de votre ego. Vous vous sentez riche dans la pauvreté et pauvre dans l'abondance. Vous n'avez besoin de rien de plus que d'être fidèle à vous-même pour être heureux.

Vous n'avez plus besoin du regard des autres pour exister car vous connaissez le sens de votre vie. Ayant découvert la bonté intérieure et révélé votre potentiel, vous acceptez la différence de point de vue et les personnes qui pensent différemment de vous ne vous inspirent ni crainte, ni pitié. Vous avez la volonté de les accepter, pour leur montrer à eux aussi que, dans les profondeurs de leur âme et le chaos intérieur, résonne une lumière douce et apaisante.

 Vous acceptez maintenant vos erreurs passées et vivez le moment présent. L'avenir ne vous inquiète plus, tant vous expérimentez une sensation de liberté et de détachement.

Afin de vous libérer de ce monde de normes, vous allez pouvoir user de votre nouvelle identité en vous aidant d'un outil issu des "niveaux logiques de Dilts" pour aligner votre environnement à la personne que vous êtes.

Si cette "pyramide" résume la façon dont vos niveaux d'appartenances déterminent votre identité, la finalité est d'accorder ces derniers dans la direction de votre idéal.



Ce schéma permet également de comparer la façon dont la société fait cheminer chacun d'entre nous vers son identité.

Trouver qui l'on est dans le système actuel est animé par la **contrainte** d'être utile et productif. L'impératif est de trouver une fonction qui nous permettra de répondre à nos besoins primaires en

s'insérant professionnellement (et surtout économiquement) dans la société.

Cette contrainte nous pousse à réagir et à mettre en place une stratégie pour maintenir notre niveau de vie actuel, ou de l'améliorer. Bien souvent, puisque cette route est liée à la survie économique, nous sommes dépendants du marché financier. Notre travail n'a lieu d'être que si notre productivité répond aux besoins de la société. Ainsi, nous faisons du mieux que nous pouvons pour répondre aux attentes d'un patron ou, dans tous les cas, de celles de la société. Dans le cas contraire, nous risquerions de ne pas avoir d'emploi, et donc de ne pas pouvoir s'assumer économiquement.

L'important est de noter que ce cheminement nous conduit à un **rôle issu de tâches prescrites par le monde extérieur** pour satisfaire ce dernier.

C'est la raison pour laquelle nous nous identifions souvent à notre travail pour nous définir. Car, sans lui, nous ne savons pas quoi faire pour survivre, ni pour exister...

Trouver qui l'on est selon l'orientation intra-personnelle© consiste à chercher la présence d'opportunités dans notre environnement. L'opportunité d'être soi-même au travers de projets épanouissants et réalisables. Cela nous amène, non pas à réagir, mais à mettre en place des **actions** pour la simple raison qu'elles nous épanouissent et résonnent avec ce que l'on est. En concrétisant ces différents projets, nous acquérons **l'énergie** d'en faire plus et de ce fait, la **motivation** pour continuer.

Au cours de ce cheminement, nous découvrons que nous sommes habités par une **mission personnelle** qui anime chacun de nos actes. Nous y retrouvons les missions de nos énergies archétypales, ainsi que des missions dites "trans-personnelles". Celles-ci dépasseront notre individualité pour être indexées à notre

groupe d'appartenance. Elles revêtent un aspect spirituel qui détermine "pour quoi ?" et "pour qui ?" nous agissons. L'identité repose alors, non pas sur la contrainte extérieure, mais sur une volonté interne à chacun pour satisfaire notre famille, nos amis, notre communauté, servir une cause, ce que l'on imagine être le dessein de l'univers, etc. Plus cette raison est importante, plus nous avons de motivation pour effectuer des actions à la hauteur de notre volonté.

Cette seconde façon de définir notre identité rend l'individu plus fort et malléable face aux péripéties de la vie car, même si certains sont heureux dans le rôle que la société leur donne, la conscience d'eux-mêmes peut subir le changement de leur environnement.

« Faire reposer son identité sur le monde extérieur est le premier danger de l'identité ! »

Alors qu'il est sécurisant et facile de se définir par la fonction que l'on occupe dans la société, cette façon de se percevoir risque de provoquer un burn-out et le sentiment de non-accomplissement si l'environnement vient à changer.

Imaginons une personne qui se sentirait en confiance grâce à son environnement car :

- Son conjoint l'aime ;
- Elle possède un travail pour lequel elle est reconnue ;
- Ses collègues l'apprécient ;
- Elle a acquis un statut hiérarchique important dans son entreprise.

À l'image d'une table, ce sentiment de confiance repose sur quatre piliers. Il suffit que la personne perde son travail pour se

remettre en question et provoquer une suite de questions identitaires susceptibles de mener à un mal-être.

Un proverbe Soufi dit que **l'on ne possède pas tout ce que l'on peut perdre lors d'un naufrage**. Autrement dit, la richesse n'est pas matérielle, ni statutaire mais intérieure.

Si une personne éprouve de la confiance en elle uniquement par le fait qu'elle possède les quatre attributs cités ci-dessus, elle ne possède pas la confiance ; **elle n'en a que l'impression**. Si la personne vient à perdre son emploi pour une quelconque raison et peine à retrouver un poste à la hauteur du précédent, elle prend le risque de perdre trois piliers. Ce qui rendrait le sentiment de confiance instable.

En « sachant être », elle peut expérimenter sa confiance, peu importe la situation.

La véritable richesse est donc ce que possède la personne en elle ; ses connaissances, ses pensées, son savoir-faire et son savoir-être.

Pour cette raison, faites toujours reposer votre identité sur votre monde intérieur car vous n'êtes pas ce que vous possédez matériellement !

La quête personnelle est un long chemin mais c'est assurément celui qui rend résistant face aux événements de la vie et permet d'y trouver un sens profond.

« Les frontières du Moi doivent être durcies avant d'être assouplies. Une identité doit être établie avant d'être transcendée. »

- Scott Peck

La transcendance représente ce moment où vous êtes à votre place professionnellement et personnellement. Le moment où votre idéal se concrétise au quotidien et où vous êtes aligné à tous les niveaux de votre identité. En pleine conscience de ce que vous êtes...

Cela s'atteint en élargissant notre zone de contrôle par l'action et en se préoccupant des choses que l'on est en capacité de maîtriser. De cette façon, nous sommes toujours libres d'agir en faveur de nos causes et de ce que l'on conçoit être une mission à accomplir pour s'épanouir personnellement.

Attention : lors d'échanges avec des étudiants, je note que certains se donnent pour mission de « gagner de l'argent ». **Ceci est un moyen et non une fin.** L'argent risque d'éloigner une personne d'elle-même lorsqu'elle ne sert pas une cause identifiée. Si vous désirez sortir d'une situation de pauvreté, acquérir une certaine réputation, du pouvoir ou autre, comprenez qu'il s'agit là d'une situation que vous ne contrôlez pas. En revanche, vous pouvez redéfinir vos objectifs de vie pour servir une mission qui vous permettra de créer une nouvelle situation.

Par exemple, une personne qui possède l'énergie du Magicien tente inconsciemment de « gagner du pouvoir », pour « marquer son passage ». Pour quelle raison et de quelle façon ? Cette réponse lui appartient. L'important est de remarquer qu'ici, le pouvoir s'affiche comme un moyen et non une fin. Notez cependant que le pouvoir et l'argent sont deux énergies qui peuvent attacher votre âme à des désirs et des objectifs qui ne sont pas les vôtres lorsque vous manquez de clarté dans votre vision. Ainsi, soyez sûr que ce que vous souhaitez se situe dans votre zone de contrôle ou, élargissez cette dernière de par vos actes quotidiens.

La transcendance est un état de fluidité. Bruce Lee expliquait parfaitement cet acte lorsqu'il disait « *Sois comme l'eau. Fais le vide*

dans ton esprit, sois sans forme, sans contour ! Comme l'eau ». Ainsi, l'idée est d'être en mesure d'être résilient et adaptable, tout en comprenant que la réalité ne dépend que de notre interprétation. En étant « fluide de l'esprit », nous pouvons laisser aller tout ce qui est hors de notre contrôle pour nous concentrer sur les choses sur lesquelles nous aurons un impact.

Pour acquérir cet état de transcendance, reprenons les éléments de l'acte IV et résumons ce que vous devez faire pour prétendre « être » aligné :

Quel est l'environnement qui vous permet d'être en accord avec vous ? Quel est votre environnement idéal ? (Mettez autant de détails que possible afin de visualiser ce dernier. À quoi ressemble votre maison, votre situation familiale, votre cercle d'amis, vos relations, votre environnement professionnel, personnel, etc...) :

Quel comportement au quotidien vous permet d'être en accord avec votre éthique et mission de vie ? (Quelles sont les actions de la personne que vous souhaitez devenir ? Quelles sont vos sorties, vos activités, vos contributions bénévoles, la façon dont vous prenez soin de votre corps et de votre esprit, le temps que vous accordez aux séries et aux divertissements, votre temps sur les réseaux sociaux, etc. Avez-vous mis en place une routine quotidienne, défini un temps de lecture, de formation, de rencontres ? Êtes-vous allé aussi loin que nécessaire ? Si vous souhaitez agir en faveur de la planète, à quel point votre comportement doit-il être bénéfique ? Si vous souhaitez agir pour le respect de la vie animale, le respect d'autrui, etc., quel comportement et habitudes devez-vous développer ?

Quel comportement vous permet d'acquérir les capacités et compétences nécessaires pour être aligné avec la personne que vous avez compris être ? (Comment devez-vous vous comporter ? Cela rejoint le point précédent, à l'exception qu'il concerne vos capacités d'actions. Si vous désirez consacrer plus de temps à votre famille, comment organisez-vous celui-ci ? Vous désirez consommer plus sainement et local : comment agissez-vous au quotidien en faveur de cela ? Vous désirez plus d'autonomie ? Comment vous y prenez-vous et quelles capacités développez-vous ? Ne vous mettez pas la pression ! Imaginez cela de la même façon que si vous prévoyiez de faire un grand voyage dans deux ans.

Certains essayent de changer le rythme de leur vie en un claquement de doigt et iront courir tous les jours pendant une semaine, puis arrêteront du jour au lendemain... **Mieux vaut mettre de la régularité plutôt que de chercher à se motiver !** En cela, il est judicieux de se donner pour objectif de courir une heure par semaine ou de faire cinq cents pompes mensuelles en notant ces réussites dans un tableau plutôt que d'avoir un objectif énorme dès le début et ne pas s'y tenir (pour rester dans cet exemple du sport). La motivation n'est pas une capacité ! Elle est le fruit d'une capacité à savoir se motiver ! La nuance est faible et pourtant, elle fait toute la différence !)

[illegible]

Pourquoi faites-vous cela ? Quelles sont les croyances et les valeurs qui vous poussent à mettre de telles actions en place pour être aligné ? (Pourquoi voulez-vous passer ce diplôme ? Est-ce parce que cela est nécessaire, ou pensez-vous qu'il faille un minimum de bagages pour être reconnu ? Pourquoi voulez-vous plus d'autonomie ? Mieux manger ? Devenir une « famille zéro déchets » ? Faire une mission humanitaire, etc. ?) En quoi vos valeurs se reflètent-elles dans votre comportement ? Certains militent pour le droit des animaux et ne prennent même pas en considération la vie qu'ils consomment lorsqu'ils mangent. Certains militent pour moins de pollution mais sont parfaitement intégrés à la société de consommation qui induit cette dernière. Certains militent pour le droit des Hommes et ne prennent même pas en considération la personne à l'autre bout du monde, qui fabrique leurs vêtements et bien matériels dans des conditions insalubres. Certains militent contre la mondialisation mais consomment des produits venus de l'autre bout du monde... Vous

voyez **qu'être « aligné » avec ses valeurs n'est pas si simple** à première vue. Aussi, il n'est pas question de se culpabiliser pour son comportement, seulement de mettre de la conscience dans nos actes et de sentir l'impact de ces derniers pour les accorder au fur et à mesure à notre expérience de la vie.

Qui êtes-vous ? Qui pensez-vous être ? À quel point votre vie est-elle importante et à quel point vous sentez-vous responsable de celle-ci et de cette personne que vous incarnez au quotidien ? Sans vous juger en fonction de ce dernier, quel est votre niveau égotique et où souhaitez-vous aller ? À quel point acceptez-vous être l'aboutissement de milliers de générations et d'un processus universel qui vous a permis de posséder la chose la plus rare de l'univers : la conscience ? D'ailleurs, qu'est-ce que cette conscience qui vous anime ? Que dit cette voix intérieure sur votre personnalité ? Peu importe ce que vous pensez être, acceptez également votre progression perpétuelle vers une plus grande conscience de Soi et donc, soyez en paix avec le fait qu'aucune définition ne pourra jamais résumer la complexité d'un être humain.

Je suis :

[illegible]

Et enfin, « **pour qui** » et « **pour quoi** » êtes-vous ici ? Est-ce le fruit du hasard ? Le destin ? Est-ce l'aboutissement de centaines de choix que vous avez fait jusqu'à présent ? Quel est le but de votre vie ? À quoi doit-elle servir ? D'ailleurs, doit-elle servir à quelque chose ?

Ne vous mettez pas de pression ! Vivre et faire l'expérience de soi, de la vie et profiter de celle-ci est la raison même de l'être humain. Il nous faut cependant prendre conscience que nous sommes responsables des espèces qui nous sont inférieures et que, de par notre conscience et notre pouvoir sur le monde, **nous sommes responsables** de ce dernier.

À quoi servirait la créativité de l'Homme si elle n'avait pas de but ? Comprendre cela, c'est accepter sa responsabilité envers quelque chose qui nous dépasse et se sentir pleinement investi de cette énergie qu'est la vie. Si cette conscience était développée dans la société et s'illustrait par des actes au-delà des discours politiques, nul doute que le vivant serait au cœur de nos activités et de notre économie. La biodiversité ne serait jamais menacée ; la pollution de mère nature serait un blasphème bien plus important ; le

respect serait une norme... Pour autant, nos comportements se devaient d'induire des crises comme celles que nous traversons afin de nous mettre sur une voie d'introspection qui nous permettra de prendre conscience de ce que l'on est (ou pas. L'avenir en jugera).

Pour qui et pour quoi êtes-vous ici ?

La transcendance est accomplie lorsque chacun de ces points sont alignés et vont dans la même direction. Quand vous-êtes pleinement vous-même dans tous « les étages de votre vie ».

J'insiste : ne vous mettez pas la pression ! Ce voyage dure toute la vie et cet acte est l'accomplissement même de celle-ci !

« Le plus beau voyage, c'est celui que l'on n'a pas encore fait ».

Loïck Peyron.

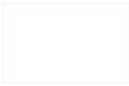
Vous êtes un Héros au service de la vie

*« La vraie valeur d'un homme réside, non dans ce qu'il a,
mais dans ce qu'il est. »*

-Oscar Wilde

Au fil de votre voyage de la conscience, vous devriez vous approcher de ce que Carl G. Jung nomme l'individuation. Cela s'illustre par un sentiment d'appartenance à toutes choses de la vie, afin de trouver votre place dans cet écosystème.

Comme l'illustre l'exercice précédent, vous réalisez appartenir à une entité qui dépasse votre individualité. Certains y verront une famille, une communauté, une religion, une société, l'humanité, une énergie, l'univers, la vie, Dieu, la force et autres métaphores ou symboles pour désigner ce qui est plus grand que soi...

 À ce stade de notre évolution, nous comprenons que l'Homme est garant de la stabilité de la vie et que notre intelligence, nos choix et nos pensées ont le pouvoir de créer, comme de détruire.

Réalisant cela, nous acceptons la responsabilité de transmettre mais également, d'améliorer la vie^[44] de manière générale, en la rendant plus intelligente de génération en génération.

Conscients que la vie en elle-même est dotée d'une intelligence supérieure qui permet à notre inconscient de faire fonctionner nos organes harmonieusement. Conscients que la complexité de notre Être reflète celle de la structure même de l'univers.

Cette réalité vous amène à revendiquer une humilité face à la vie que nous pouvons honorer de la sagesse de nos actes.

Ainsi, ce moment de la transcendance de Soi s'illustre comme la revendication que votre naissance n'est pas le fruit du hasard....

C'est la compréhension que vous êtes l'aboutissement de milliers d'ancêtres et d'un procédé qui a commencé il y a des milliards d'années. Lorsque les éléments primaires s'unirent dans le but de former les premiers astres solaires et qui, dans d'immenses explosions, ont créé les atomes essentiels à votre existence. Aujourd'hui, vous êtes ainsi composé des deux pourcents des atomes les plus rares de l'univers...

Si cela semble poétique et pourrait laisser sous-entendre un mystérieux hasard, il n'est pas moins vrai qu'un tout petit peu plus dense, l'univers se serait effondré sur lui-même et rien n'aurait existé. Un peu moins dense, aucun astre n'aurait pu se former... L'apparition de votre vie semble donc aussi mystérieuse que l'univers lui-même.

Devant ce constat, vous pouvez y voir l'appel à engendrer la vie à nouveau et à préserver celle déjà existante, ou simplement, une coïncidence dénuée de sens... Cependant, le voyage que vous venez de découvrir a essentiellement pour but de vous faire accepter le mystère de votre propre vie. Afin d'essayer de comprendre quelle est votre place dans la société et quel est le rôle de l'Homme dans l'univers.

Car la vie semble à la fois si complexe et fragile, que nous devons accepter avec humilité notre dépendance à chaque espèce qui, en jouant leur rôle, nous permettent d'expérimenter notre vie.

Plus qu'un individu isolé, l'acte V est le moment où nous prenons conscience de faire partie d'un tout.

« L'univers savait, quelque part, que l'Homme allait venir ».

Freeman Dyson

Maintenant que nous avons fait la paix avec nous-mêmes et unifié nos opposés, nous pouvons participer à une aventure bien plus grande : révéler la raison de l'intelligence humaine. Cette question mène à un voyage qui ne peut pas être traité dans cet ouvrage, car la réponse à cette question ne dépend pas que d'un auteur, mais doit être un constat partagé.

Si ce "guide" touche à sa fin, votre voyage est loin d'être fini... Vous devez maintenant accepter qu'en devenant vous-même, vous participiez indirectement à comprendre le rôle de l'Homme grâce à vos pensées et vos gestes quotidiens.

À l'issue de ces cinq actes, nous avons tendance à faire émerger la conviction que nous pouvons et devons rendre le monde meilleur que celui que nous avons trouvé en commençant l'acte I. Cela nous amène à une mission au service de "la vie", où nous devons simplement être nous-mêmes ; en accord de nos valeurs à notre comportement ; en accord avec ce que l'on fait et ce que l'on sait qu'il est bon de faire.

Dans cette nouvelle conscience, nous comprenons qu'haïr l'autre c'est se haïr soi-même et qu'aimer l'autre revient à s'aimer soi-même.

Sur le chemin de la connaissance, vous prendrez conscience que la période actuelle est la plus déterminante dans l'histoire de l'humanité puisqu'elle appelle à révéler l'Homme à lui-même.

À une époque où nous parlons parfois "d'effondrement de la société", il est temps de devenir un "guerrier" au service de la vie en se sentant uni à elle, tel un Jedi se sent uni à la Force.

Ce rôle est celui qui permettra de révéler le meilleur de l'humanité et, dans le cas contraire, de l'amener à un point de non-

retour... Car l'époque actuelle montre que nous ne savons pas où nous allons. Nous créons une multitude de produits inutiles dans le but de servir des intérêts à court terme. C'est ce qui nous mène aujourd'hui vers une question qui aura la lourde tâche d'orienter une civilisation encore trop souvent motivée par l'égoïsme de chacun, vers son avenir.

Si ce livre vous laisse percevoir une quête identitaire personnelle, l'idée est également d'accepter la quête identitaire civilisationnelle.

La société toute entière cherche aujourd'hui son identité. Nous avons perdu le sens et avons besoin de retrouver celui-ci. De remettre de la valeur dans les choses simples et de se tourner vers la vie, tout simplement.

Cette quête collective s'illustre aujourd'hui par des communautés qui se renferment sur elles-mêmes et à la montée du nationalisme dans les pays du monde. Une chose qui s'aperçoit également chez l'adolescent qui se renferme sur lui et exprime de façon plus affirmée ses opinions lors de sa « crise d'ado » (qui n'est autre que la traduction de sa propre quête identitaire inconsciente). Nous prenons peur de l'étranger pour la simple raison que nous ne nous connaissons pas assez.

Nous avons tendance à fuir notre responsabilité et ce potentiel immense qui sommeille en nous. Pourtant, accepter cela, c'est mettre en évidence le changement de paradigme qui doit être accompagné par tout un chacun.

En changeant notre façon de se percevoir, ce n'est pas uniquement le rapport que l'on a avec soi qui change mais la société qui se transforme au travers de nouveaux idéaux. À travers la volonté de chacun d'être aligné avec soi-même pour trouver sa place dans l'écosystème qu'est la vie...

Ainsi, une fois votre voyage effectué, en voici un nouveau qui s'offre à vous. Bien plus collectif, puisqu'il s'agit d'accompagner la

transformation et l'amélioration de la société vers un idéal qu'il est important de définir...

Si ce livre cherche à répondre à la question « qui suis-je ? », la suite de l'aventure est plus ouverte, puisqu'elle tourne autour de : « qui sommes-nous, et quelle est notre place dans l'Univers ? »...

L'importance de votre vie...

Lorsque j'ai commencé à présenter l'Orientation Intra-Personnelle à certains professionnels, une partie d'entre eux ont qualifié celle-ci d'utopie et ont interprété ma vision de la vie comme celle d'un « Rêveur ». Pourtant, derrière chaque utopie se cache un chemin sur lequel nous pouvons trouver la bonté de l'Homme et un idéal pour lequel nous sommes libres d'œuvrer, ou pas.

Nous arrivons à la fin de ce livre, et il me semble important de comprendre l'importance de cette démarche dans laquelle vous vous êtes impliqué.

En utilisant un PI/EA®, l'idée est de modéliser un comportement en accord avec la personne que vous êtes et surtout, de vous accompagner à trouver vos forces pour participer aux défis qui nous concernent tous.

Nous vivons à une époque où les enjeux sont nombreux. Inutile de vous faire une liste tant elle serait longue ; des enjeux climatiques aux inégalités hommes/ femmes, en passant par l'éducation à l'empathie et le bien vivre ensemble. Ainsi, le simple fait d'effectuer sa quête identitaire est vecteur d'amour de l'autre puisque nous comprenons devoir porter les défauts que nous projetons sur autrui.

La beauté de cette quête est qu'il me semble que nous trouverions tous une réponse similaire à la question « qui-suis-je ? » avec des métaphores différentes. Il s'agit d'une réponse que vous ne trouverez pas dans ce livre puisque la lire ne signifie pas forcément

la comprendre. C'est donc à chacun de cheminer vers ce trésor qui est sans aucun doute l'aventure la plus extraordinaire qui nous soit donnée d'entreprendre.

En faisant cela, nous avançons sur un chemin de responsabilisation qui nous laisse à penser que nous pouvons agir positivement sur l'avenir, simplement en étant soi-même. Et, si le monde porte des défauts, nous comprenons que la raison en est simple : nous nous sommes coupés de cette personne que nous sommes. Nous avons refoulé cette quête d'identité et de sagesse pour la remplacer par une quête sociale pour « gagner sa place » par ce que l'on fait, et non par ce que l'on est.

Sur ce chemin vers Soi, l'idée n'est pas non plus de s'enfermer dans une représentation arrêtée du monde et de devenir un « extrémiste » en quête de projets pour changer le monde. Loin de là ! L'orientation intra-personnelle et ce voyage doivent simplement nous procurer le courage nécessaire pour agir positivement sur le monde en se dissociant de l'aveuglement égocentrique dans laquelle la société de consommation a tendance à nous enfermer.

Ainsi, le trésor de ce voyage n'est autre que la clarté sur ce que l'on pense être et la sagesse de notre comportement. Cependant, ne pensez jamais trouver une « vérité absolue » et ne cessez jamais de douter de vous, de ce que vous pensez être vrai ou pas, car il n'y a rien d'absolu dans un monde qui ne cesse d'évoluer.

L'idée de vérité absolue a justifié les pires guerres et haines au cours de l'Histoire. Ainsi, n'oubliez pas que, comme nous l'avons vu dans l'acte II, la vérité n'est qu'une partie de l'éléphant mais elle n'est pas l'éléphant pour autant.

Vous trouverez un sens à votre vie qui est personnel, voire spirituel. Ce qui, en soi, est la première marche vers la bonté. L'ironie de notre époque est que nous vivons un confort comme

jamais l'humanité n'en a connu avant et pourtant, nous sommes vides spirituellement.

Nous n'avons jamais eu autant de temps libre et pourtant, nous courons après celui-ci en quête de plus... Comme si le monde extérieur pouvait combler notre vide intérieur et notre manque de sens alors que c'est en vous qu'il faut trouver cela.

L'absence de sens n'est que l'absence de Soi...

L'opportunité de ce siècle est d'écrire le plus beau chapitre de l'Histoire de l'Humanité à un moment où notre séparation d'avec la nature et la destruction progressive de celle-ci nous rappelle qu'il faut changer quelque chose. Et cela commence par une prise de conscience afin d'agir de manière coordonnée et raisonnée en faveur de l'Avenir.

« Ce n'est qu'une question d'histoires.

En ce moment, notre problème est qu'il nous manque un bon récit.

Nous nous trouvons entre deux histoires.

Le vieux conte ne tient plus et nous n'avons pas encore appris ce nouveau récit »

Thomas Berry

Vers la pleine conscience de son identité

*« Je n'ai pas de limites ! Je ne peux pas être contenue parce
que je suis le conteneur »*

-Jim Carrey

Le processus que suit l'Orientation Intra-Personnelle© repose sur la volonté de contribuer à une évolution individuelle pour participer à une évolution collective.

Ainsi, nous partons du principe que tout changement est en premier lieu individuel avant de se refléter sur la société.

En entamant votre quête identitaire selon cette approche, le but est donc de développer votre propre conscience et pour ce faire, il nous faut comprendre notre réalité intérieure et notre réalité extérieure afin de faire croître la conscience des trois dimensions^[45] qui nous permettent de devenir pleinement responsables et conscients de Soi.

1. La première dimension est la plus importante puisqu'elle permet le développement des suivantes. Il s'agit de la **dimension identitaire** ; la façon dont vous percevez la personne que vous êtes. Il s'agit là de votre archétype primordial « le Soi ». Qui êtes-vous ? Comment percevez-vous cette personne que vous êtes lorsque vous oubliez vos croyances ? La réponse vous appartient.

Il est d'usage de percevoir un individu par son comportement. Or, il se passe bien plus de choses « dans » une personne que ce que l'on en perçoit dans la vie de tous les jours. Ainsi, il nous faut

dépasser le masque social que l'on porte pour comprendre notre comportement.

Cette dimension représente tout ce que vous ressentez dans votre corps ; vos émotions, vos croyances et vos ressentis. Vous y retrouverez tout ce qui se trouve derrière la notion de « je ».

2. La seconde dimension est **la relation que vous entretenez avec votre environnement**. Car si vous êtes le Héros de votre quête identitaire, un héros ne peut grandir sans les autres.

Vous retrouvez ici toutes vos relations et le volet communicationnel de votre être qui permet une compréhension collective de la réalité. Ce sont toutes ces histoires auxquelles vous appartenez, ces amis avec qui vous évoluez, les déceptions de la vie comme les choses incroyables du quotidien. Il s'agit d'une dimension d'interactions où vous construisez ce que l'on nommerait « le nous ».

3. La dernière dimension est **le monde** dans lequel vous faites évoluer ce magnifique véhicule qu'est votre corps. Il s'agit de toutes ces choses qui sont extérieures à vous-même et qui pourraient avoir une incidence significative sur votre vie en fonction de ce que vous en comprendrez et en ferez.

C'est le monde que vous expérimentez et que vous percevez au travers de la personne que vous pensez être.

Cette dimension est extérieure à votre identité mais vous concerne individuellement dans le sens où c'est vous qui interagissez avec le monde extérieur. Cette dimension est relativement neutre puisque c'est votre perception de la réalité qui lui donne sa couleur.

Nous pourrions désigner cette dimension par « cela ».

Toutes ces dimensions sont comprises dans un espace qui les regroupe et qui vous est impersonnel. Cette dimension pourrait se nommer « le grand tout » et représente l'ensemble des systèmes auxquels vous appartenez pour avoir la vie que vous menez.

En élargissant votre conscience jusqu'à cette dimension, vous mesurez appartenir à quelque chose de plus grand que votre individualité. Vous ressentez ces milliers de kilomètres que le tee-shirt que vous portez a traversé pour se retrouver dans le magasin où vous l'avez acheté. Vous prenez conscience du temps qu'il a fallu au coton qui le compose pour pousser et vous pensez à ces personnes qui l'ont ramassé avant de le fabriquer pour vous.

Vous mesurez la vie derrière chaque aliment que vous consommez et éprouvez un sentiment de gratitude pour cette vie qui s'offre à vous et permet votre existence...

Vous mesurez ainsi la chance que vous avez d'exister et percevez que le don que vous avez, c'est de pouvoir prendre conscience de « qui vous êtes ». De cette conscience naît la responsabilité de donner un sens à cela... Ou pas. Encore une fois, tout dépend de vous !

Dans cette quatrième dimension, il est question d'être pleinement conscient de Soi, de ses actes et d'être responsable de ce que vous faites au quotidien avec l'influence des énergies archétypales qui sont inhérentes à la vie humaine.

Et après ?

« Avoir un but trace la voie. »

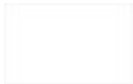
-Lao Tseu

Le philosophe Arthur Schopenhauer déclarait : « Qui ne s'interroge pas est une bête, car le souci constitutif de toute vie humaine est celui de son sens ».

Vous voilà donc sur le point de finir ce voyage de la conscience. J'espère que vous y aurez trouvé de quoi vous connaître mieux.

Ce qu'il est fondamental de comprendre, c'est que cette quête ne concerne que votre identité et la personne que vous souhaitez devenir. En aucun cas il ne s'agit d'un voyage définitif, puisque **vous êtes en perpétuelle évolution**. Il est d'ailleurs fort probable que d'autres voyages croisent votre chemin dans les mois à venir.

En réalité, une multitude de quêtes s'offriront à vous. Vous disposez ici d'un outil et d'une trame pour comprendre les péripéties qui viendront se mettre en travers de votre route, afin de les dépasser et de continuer vers la direction que vous jugerez être la vôtre.

 Je vous invite maintenant à faire un point sur tout ce que l'on a vu, ainsi que la stratégie à adopter pour que votre identité façonne votre environnement, et non l'inverse.

Ainsi, définissez clairement le but que vous poursuivez dans votre quête. Pour cela, usez des quatre missions issues des énergies archétypales !

Souhaitez-vous :

- Gagner votre place au paradis ?
- Marquer votre passage ?
- Connecter les gens entre eux et vivre en relation avec
votre entourage ?
- Ou souhaitez-vous structurer le monde ?

Aucune de ces missions n'est mieux qu'une autre. Il se pourrait même qu'elles changent en cours de route ou prennent un autre visage. Et, dans la mesure où plusieurs énergies pourraient vous animer en cet instant, il est également possible de poursuivre plusieurs de ces missions en même temps. L'archétype le plus important étant le Soi, ce dernier « absorbe » les douze énergies et un humain est naturellement animé de ces quatre souhaits... Mais, quelle est le dominant ? Qu'elle est votre mission de vie et quel sens essayez-vous de donner à votre vie ?

Un fois cette première mission établie, revenez également sur la question existentielle qui anime vos décisions. Vous serez sans doute habité par toutes celles-ci de façon plus ou moins affirmée. Pourtant, l'une d'elle vous anime plus qu'une autre et définit des besoins spécifiques auxquels vous avez besoin de répondre actuellement pour être épanoui.

- Souhaitez-vous vous sentir aimé ?
- Savoir que vous êtes désiré et que vous avez votre
place dans ce monde ?
- Que vous êtes une personne compétente dans votre

domaine ?

- Que l'on vous accepte tel que vous êtes ?
- Que vous êtes digne de confiance ?
- Ou encore, que vous êtes pleinement vivant ?

La finalité de l'orientation intra-personnelle est de trouver la personne que l'on est, puis ensuite, de trouver un métier en accord avec la personne que l'on souhaite devenir. Répondre à ces questions permet de comprendre ce qui vous anime et de vous orienter en fonction de cela. Vous pourriez ensuite utiliser le Soi relationnel afin de mettre votre cœur et votre raison en relation, dans le but de trouver une profession.

Dans la recherche d'une profession qui fait sens avec la personne que l'on est, l'orientation intra-personnelle se veut avant tout ludique et axée sur l'individu. Cette recherche se montre traditionnellement complexe, puisque l'accent est mis sur votre utilité économique dans un système qui repose sur la faculté de chacun à produire de la richesse, souvent au détriment de la vie elle-même.

C'est notamment pour cette raison qu'en quarante ans, les populations d'animaux sauvages ont diminué de soixante pourcent^[46] et qu'un tiers des aliments produits finissent à la poubelle. Car nous avons chiffré la vie au lieu de lui donner du sens...

Ce livre et les 5 Actes de la Vie n'ont donc pas pour but de vous aider à trouver une profession, car **vous n'êtes pas votre profession**. Cette dernière doit servir la personne que vous êtes et non l'inverse. À vous de cheminer vers le sens de votre vie en trouvant une vocation qui respecte votre éthique.

S'il est courant de voir la profession comme un moyen de gagner votre vie, demandez-vous s'il n'est pas plus judicieux de vivre celle-ci, plutôt que de la gagner.

Comme j'aime à le dire aux élèves que j'accompagne et qui désirent gagner "beaucoup d'argent", demandons-nous pourquoi ? Si l'on souhaite flatter son ego par une grosse voiture, une grosse maison, et un train de vie luxueux, effectivement, il faudra beaucoup d'argent.

Il est également possible de vouloir se contenter d'une vie simple, dans un habitat alternatif... En fait, l'avenir doit nous rendre autonome. Car les problèmes naissent dans les sociétés qui ne s'assument pas...

Je ne pouvais finir cet ouvrage sans placer un mot sur l'école et l'éducation d'aujourd'hui. La méthode d'orientation intra-personnelle sur laquelle repose ce livre est une évolution dans la façon de trouver sa voie, dans le sens où elle propose de « jouer » son orientation et de se mettre sur une voie qui résonne avec la personne que l'on souhaite devenir. Il s'agit de la meilleure action à mettre en place, dans une époque où nul ne peut prévoir ce que deviendra le marché du travail d'ici à vingt ans.

De nos jours, nombreux sont ceux qui passent par deux, trois, voire une dizaine de métiers avant de trouver le bon. Tout cela à la suite de formations qui n'auront pas forcément eu de rapport avec celui-ci. Il est donc affligeant de constater les fonds publics que représente la scolarité d'un élève, lorsque l'on s'aperçoit qu'il s'agit d'un gavage de savoirs où l'élève n'est rien d'autre qu'un client, et le cours un produit à consommer^[47].

À plus de cent mille euros la scolarité^[48] jusqu'au baccalauréat, il est judicieux de faire de l'école un lieu où l'on invite un élève à se rencontrer lui-même en vue d'acquérir de la sagesse, plutôt que de façonner un consommateur régi par les désirs de son ego...

La société de demain est à l'image de l'école d'aujourd'hui. C'est le constat qui m'a personnellement poussé à m'engager dans l'éducation. Et, au vu des enjeux d'aujourd'hui, il semble donc que le temps soit venu de transiter d'une école de la consommation à une école de la vie, de la sagesse et de la responsabilisation...

Une école où l'on apprend ce que « être humain » signifie. Car, comment façonner une société empathique et consciencieuse lorsque le but de l'éducation reste l'insertion par son activité économique ? Comme si la recherche et le développement de l'humanité d'un élève passait au second plan par rapport à la compétitivité et à la réussite individuelle...

Si les innovations en matière d'éducation sont de plus en plus nombreuses, il est encore dommage que celles-ci soient souvent d'ordre privé. La recherche de son identité est un sujet qui doit être démocratisé par l'institution. Et cela ne fonctionnera jamais tant que nous ne dépasserons pas l'idée d'une norme qui, dès le plus jeune âge, nous conditionne à « bien travailler » pour obtenir de la reconnaissance ; à faire preuve de beauté et d'intelligence pour réussir socialement, au détriment de la conscience de Soi et de l'autre...

L'amour, la chose la plus importante à la vie et au bonheur, semble être une chose si évidente qu'elle est absente du programme scolaire. Rien n'est appris sur l'amour à l'école. Comme si cela était à la fois une norme et un tabou. Comme si nous savions ce qu'aimer signifiait alors qu'il s'agit d'un art à comprendre et à développer.

Celui-ci commence d'ailleurs par l'amour de soi car, comment aimer l'autre lorsque l'on se haït soi-même ? Et, comment s'aimer lorsque l'on ne se comprend pas et que l'on ignore porter un masque social qui nous illusionne nous-mêmes.

Certains font même l'erreur de tomber amoureux du masque social de la personne qu'elles pensent aimer... Voyez ainsi à quel point ce voyage vers soi est important et à quel point ce n'est pas une aventure en solitaire !

Se découvrir avec une personne de confiance ; son amoureux(se), sa famille, un ami et apprendre à dépasser nos propres illusions ensemble rend les rapports tellement plus profonds que je vous encourage à partager cette aventure !

Votre humanité, c'est aussi et surtout les autres qui vous permettent de la découvrir !

Mettre en application

Afin de marquer les grands moments de votre voyage, je vous propose d'illustrer chacune des étapes de votre transformation vers la conscience de vous-même par un grade. À l'image des "ceintures" de judo qui personnifient un niveau de maîtrise, ces cinq actes représentent tous un état de notre développement. Nous identifierons quatre grandes étapes, puisque le temps de l'accommodation ne permet en aucun cas de commencer sa transformation...

Vous pourrez considérer votre évolution comme une initiation ayant pour but de devenir le "maître de votre vie".

Grade I : initié

Ce premier palier correspond à l'acte où votre prise de conscience lance le voyage. Vous devez dépasser l'illusion de vos besoins inutiles pour affirmer votre volonté de découvrir qui vous êtes.

Énergie archétypale à utiliser : l'Orphelin(e). En cherchant votre place, vous pouvez vous sentir seul et démuni face à l'inconnu. L'avantage de cette énergie est que, dans votre volonté de trouver des repères, nous nous ouvrons aux opportunités et nous apprenons à ouvrir les yeux. Ceci est le premier pas pour façonner le Soi relationnel.

Grade II : voyageur

Ce second palier illustre le voyage vers soi et correspond à l'acte III. Il correspond aux épreuves que vous affrontez pour répondre à votre quête identitaire. Vous prenez conscience de la route à parcourir pour trouver la personne que vous êtes et acceptez le temps nécessaire à votre compréhension personnelle.

Énergie archétypale à utiliser : le Guerrier (la Guerrière). Devant les obstacles qui peuvent vous faire renoncer à votre quête, cette énergie vous aidera à affirmer qui vous êtes, peu importe la volonté extérieure. Elle permet également de vous aider à faire émerger vos forces pour tenir votre cap.

Grade III : ranger

Cet avant-dernier grade représente l'acte IV ; le moment où, après avoir découvert la personne que vous souhaitez devenir, vous tentez de transformer votre environnement pour être en accord avec vous-même.

Ce rang nous pousse parfois au sacrifice pour remplir notre objectif. C'est l'exemple d'une personne qui fait un travail qu'elle n'apprécie pas, afin de financer son entreprise. C'est le moment où un couple prend conscience qu'il ne connaît l'autre que par son masque social. Il faudra donc le dépasser pour accepter sa moitié dans sa totalité.

Énergie archétypale à utiliser : le Martyr. Cette énergie permet de canaliser notre ego. Ayant découvert ce qui nous animait, nous prenons maintenant le temps de faire des concessions pour ne pas

brusquer les personnes auxquelles nous tenons et qui ne sont pas toujours prêtes à accueillir notre nouvelle identité.

Cette énergie ne représente pas un état où l'on se ferait passer pour une victime, bien au contraire. Le martyr représente la félicité à travers le don de soi. Ce qui s'illustre par l'acte IV et nous conduit à transformer notre comportement tout en réalisant que, derrière la souffrance passée, se cachent nos forces actuelles.

Grade IV : maître

Ce rang représente l'acte de la transcendance. Le moment où vous réussissez à exprimer la personne que vous souhaitez être dans la vie quotidienne. Vous êtes en accord avec ce que vous pensez être et ce que vous faites réellement.

Après avoir lutté pour surmonter les dragons de la vie, vos peurs, la maladie et les défis en tous genres, vous finissez par les accepter et à les transformer en forces.

Énergie archétypale à utiliser : le Magicien(ne). Cette énergie représente l'harmonie qui, grâce notre sagesse intérieure, accepte les opposés comme faisant partie d'un tout. Le Magicien n'est plus en conflit avec son dragon, mais il l'a apprivoisé. Cet archétype permet ainsi de puiser dans de nouvelles connaissances afin d'affirmer nos aptitudes et d'expérimenter la sérénité.

Ce dernier grade permet d'élever les autres, non pas en leur transmettant le résultat de notre propre quête, mais en les éveillant à leur propre appel de l'aventure, devenant ainsi un phare dans la nuit pour éclairer des êtres en quête d'eux-mêmes.

Avertissement : ce dernier point est d'une importance capitale ! L'orientation intra-personnelle étant une démarche qui a pour but de vous révéler à vous-même, une personne non agréée et qui vous accompagnerait dans la recherche de votre orientation en vous dirigeant vers une voie bien précise **est à fuir** ! Nul ne peut mieux comprendre le sens de votre vie que vous-même !

Ainsi, fuyez les tests qui vous limiteraient à une définition de la personne que vous êtes. À l'image des archétypes, vous possédez une énergie dominante en fonction de vos problématiques actuelles, mais **vous n'êtes pas cette dernière**. Un test de personnalité doit vous aider à révéler vos atouts et vous mettre en garde concernant les traits de caractère qui peuvent vous porter préjudice. Ces caractéristiques peuvent être transformées à partir du moment où vous les mettez en lumière, mais elles ne doivent pas vous enfermer dans une représentation de vous-même.

Le voyage sera long, alors appréciez le chemin plus que la destination... En espérant que ce livre et cette approche pratique de l'Orientation Intra-Personnelle© vous aura permis d'avancer vers la conscience de ce que vous êtes vraiment.

Que la Force soit avec vous !

Il n'y a pas d'ignorance, il n'y a que la connaissance

Il n'y a pas la peur, il n'y a que le pouvoir

Je suis le cœur de la vie,

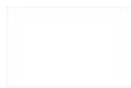
Je suis l'Ombre rÉvÉlant la lumiÈre,

Je suis l'Équilibre entre le chaos et l'harmonie.

Immortel dans la conscience de mon Être...

PoÈme inspirÉ du serment Jedi.

(Star Wars – La GenÈse des Jedi)



Un dernier point avant votre départ !

Avant de vous partager un petit « bonus » pour aller plus loin, je vous propose de faire un point pour clarifier votre situation et mesurer l'apport de ce livre dans votre évolution personnelle. Pour cela, prenez le temps de répondre aux questions qui suivent. Vous pourrez également nous les transmettre à l'adresse que vous trouverez dans le chapitre « à vous de jouer » afin de nous partager votre histoire.

Notez ici ce que vous avez appris du livre.

Ce que vous ignoriez avant la lecture :

Ce que vous avez appris :

_____.

Bonus : les énergies archétypales sexuées

« Celui qui vit en harmonie avec lui-même, vit en harmonie avec le monde ».

– Marc Aurèle

Cette partie est présente dans les livres liés à chaque énergie archétypale. Or, pour ceux qui ne souhaiteront pas aller plus loin dans la connaissance de leurs énergies archétypales, il me semble tout de même intéressant d'explorer la notion d'archétypes sexuels. Ce qui suit complète le voyage vers vous-même, mais ce n'est pas un impératif. J'ai conscience que certains seront rassasiés avec les cinq actes précédents. Pour ceux qui souhaitent approfondir ces notions, voilà une sorte de dessert théorique sur l'archétype de l'homme et de la femme, qui vous permettra de parfaire votre compréhension identitaire en fonction de votre énergie sexuelle.

Si nous suivons tous le même processus de développement psychique, un homme et une femme expérimentent celui-ci différemment en fonction de leur énergie sexuelle dominante. Et, de la même façon que nous avons besoin d'harmonie dans nos relations, nous avons besoin de trouver un équilibre sexuel, car que vous soyez un homme ou une femme, vous possédez l'énergie de ces deux archétypes en vous. Ainsi, nous allons voir dans cette partie les caractéristiques des énergies masculines et féminines pour les faire coexister.

Nous pouvons d'ailleurs remarquer cette composante humaine dans la philosophie orientale, où le principe féminin est représenté par le Yin^[49] et le masculin par le Yang^[50].^[51]

D'ordre général, l'homme est animé de l'énergie Yang et la femme de l'énergie Yin avec une certaine dominance, mais il est tout

à fait possible d'être un homme à dominance féminine et inversement.

Cela ne remet pas en question notre orientation sexuelle puisqu'il est uniquement question de la façon dont nous percevons le monde. Et, dans tous les cas : **vous possédez les deux en vous**, de la même façon que le Yin et le Yang se complètent pour former une seule et même entité !

Dans la vie de tous les jours, les énergies Yin et Yang seront alimentées et libérées en fonction de vos besoins et véhiculeront leurs propres archétypes^[52]. Ces archétypes « sexuels » auront pour but d'aider un homme et une femme à se comprendre en tant que personnes, pour trouver leur place dans l'univers et la société.

D'ailleurs, la société patriarcale qui a longtemps mis l'accent sur l'énergie masculine au détriment du féminin a conduit les femmes vers des énergies masculines qui peuvent quelques fois étouffer leur propre nature.

De même, les représentations de « l'homme fort » induit le refoulement de sa vulnérabilité naturelle, qui est pourtant la source de grandes forces lorsqu'elle est assumée.

Quand l'harmonie s'opère entre ces deux parties, nous pouvons être témoin d'une croissance personnelle bienveillante envers soi, les autres et le monde grâce à notre partie féminine qui « donne la vie » et à notre partie masculine qui « façonne et structure la façon dont nous donnons la vie » ; le masculin illustre l'énergie et l'agitation nécessaire pour donner forme à la sagesse et à la connaissance féminine.

Idées véhiculées par l'archétype masculin

« L'esprit féminin réagit différemment du masculin, ce qui les réunit dans l'harmonie ».

– Môrad Zguiouar

De manière générale, cet archétype alimente un processus de développement spécifique à l'homme. Nous retrouvons cette trame dans la majorité des mythes qui mettent en scène des héros animés de l'énergie Yang et qui poursuivent des étapes similaires dans leur

« quête d'eux-mêmes et de leur partie Yin ». Une chose récurrente puisque les mythes ne sont rien d'autre que l'expression de la psyché humaine sous forme d'un langage métaphorique.

Ainsi, vous retrouvez en général trois stades de développement dans la façon dont un homme se lie à sa partie féminine :

1. **La perfection inconsciente de l'enfance** : représente le moment dans la vie d'un homme où tout lui semble idéal ; à la fois conscient de son être masculin et de la présence de l'amour inconditionnel de la figure maternelle^[53].

2. **L'imperfection consciente de la vie** : représente ce moment où l'homme prend conscience que sa mère n'est pas « liée » à lui. C'est une première séparation du principe féminin qui engendre, dans les mythes, la quête d'une princesse (ou d'un trésor) protégé par de multiples « dragons » qu'il devra affronter pour acquérir cette complémentarité homme/femme (grâce au mariage avec la princesse qui illustre la totalité psychique d'un individu qui accepte l'énergie féminine et masculine en lui).

3. **La perfection consciente** : représente ce moment où le féminin est reconnu comme une composante naturelle de la vie. Le prince et la princesse forment une paire accomplie ; le Yin se mélange au Yang ; le prince accepte sa part de féminin et développe une relation avec celle-ci.

Cet archétype est alimenté par l'histoire qui mène un jeune homme à se confronter à lui-même pour canaliser son potentiel destructeur masculin et devenir "un homme responsable". C'est ce

qui amène inconsciemment à percevoir l'homme comme un être plus violent que la femme, dans la mesure où sa force corporelle est naturellement plus prononcée ; l'homme représentant l'énergie Yang : tourné vers l'extérieur, l'action et le dépassement de soi, il véhicule également un aspect très cartésien de la réalité. La femme elle, est une énergie psychologiquement plus forte que l'homme, dans la mesure où elle représente le Yin : naturellement tournée vers l'introspection, la créativité, la sensibilité et l'intuition, qui anime un rapport spirituel à la vie.

Ainsi, l'homme est souvent représenté comme une personne qui doit « dompter » sa force naturelle au court d'une bataille extérieure, qui est, métaphoriquement, l'illustration de la bataille qu'il mène contre lui-même.

Cela alimente l'idée qu'il doit gagner sa place dans le monde en recherchant une sorte de « graal » personnel ; comme si la vie n'était qu'une aventure pour prouver sa valeur. (Cette idée est largement entretenue par les religions occidentales qui sous-entendent une mise en conformité de l'homme par rapport à un idéal divin. Comme si l'amour « des dieux » s'obtenait en fonction de nos actions sur le monde extérieur (amour conditionnel), alors que, lorsque le divin avait un visage féminin, son amour était inconditionnel.

Cette évolution culturelle nous a coupé d'une relation avec le féminin « en nous » et l'a projeté sur le monde extérieur puisque le Yang anime une quête extérieure alors que le Yin anime une quête intérieure. (L'avènement du masculin se traduit sans doute par notre besoin de posséder l'objet idéal pour répondre à notre quête de beauté, de reconnaissance et d'amour de l'autre au travers les attributs extérieurs que l'on possède. (Une chose qui favorise évidemment la société de consommation)).

À l'inverse, la recherche intérieure est présente de façon naturelle chez la femme (Yin) puisqu'elle représente le graal que l'homme

cherche dans son aventure et symbolise la beauté, la plénitude et la connexion à ce qui a toujours été. La femme est en quelque sorte la représentation de l'univers et de la mère originelle car, si la vie a émergé de l'univers, la vie de chaque homme a émergé d'une mère personnelle. En ce sens, le féminin est le lien entre l'universel et l'unicité de chacun.

Lorsqu'il peine à entrer en harmonie avec sa partie féminine, un homme peut se faire dominer par sa force et justifier d'un caractère autoritaire et extraverti. Dans le cas contraire, il peut aussi se sentir vaincu lorsqu'il est dans l'incapacité d'user de sa force et justifier cela par un comportement introverti ; submergé par sa partie Yin.

Cette première confrontation à sa force naturelle est un pas vers l'émancipation de sa mère. Un acte qui, dans certains cas, conduit inconsciemment vers la recherche de l'amour inconditionnel perdu, et qui s'illustre par un besoin de reconnaissance, assumé ou non.

Lorsque la relation avec sa part féminine peine à se développer, un homme peut projeter ce manque sur son monde extérieur et le mener vers l'envie de posséder des choses matérielles en quête d'une complémentarité qu'aucun bien ne peut combler (excepté si l'objet est associé à un symbole émotionnel ou est vecteur de souvenirs du passé).

Cette femme intérieure peut également être projetée sur des projets du quotidien et conduire une personne à sauter avec enthousiasme d'un projet à un autre par l'excitation d'une énergie féminine idéalisée. En cas d'échecs sur ces derniers, ceux-ci peuvent lui permettre de tendre à une vie plus équilibrée où une relation avec son énergie féminine se développerait afin de maîtriser son excitation et de se projeter avec sagesse vers son idéal.

La sagesse étant un attribut Yin, l'homme commence à se lier à sa part de féminin à partir du moment où force et sagesse se lient dans une voie idéale ; un lien qui permet une compréhension plus éclairée

des phénomènes de la vie puisque l'énergie féminine elle-même représente la vie.

Idées véhiculées par l'archétype féminin

« Du haut de ses talons existe un étalon. Extérieur féminin, intérieur masculin. Rêve accompli, le tout en un ! ».

- Kâlî Ferry

De la même manière que l'homme, cet archétype alimente un processus de développement spécifique à la femme et celui-ci se retrouve dans les mythes qui mettent en scène des héros animés de l'énergie Yin.

Ainsi, vous retrouvez trois stades^[54] de développement dans la façon dont une femme se lie à sa part masculine :

1. **La plénitude innocente** : représente ce sentiment d'unité au monde qu'il est possible de percevoir dans les yeux d'un enfant avant que la quête de soi ne commence.

2. **Le stade de la séparation** : représente la différenciation entre le monde intérieur et extérieur. C'est ici que la femme est dirigée vers un rôle, plus ou moins inconsciemment. Comprenant peu à peu qu'il faudra se séduire soi-même pour séduire autrui et faire preuve de courage pour récupérer sa partie masculine. (Notons que la femme est souvent une personne à délivrer ou à "conquérir" dans une majorité des contes de fées. Certaines histoires parlent quelques fois d'une quête similaire à celle de l'homme chez des femmes à dominance Yang. C'est notamment le cas du récent conte pour enfant « Rebelle »).

3. **L'illumination** : correspond à la réconciliation entre ce que l'on cherchait à l'extérieur et que l'on comprend être à l'intérieur ; ce moment où la déesse se lie à l'homme : le féminin s'assemble au masculin pour retrouver cette unité passée.

L'énergie de la femme véhicule une idée de croissance personnelle et de transformation des anciennes normes vers les nouvelles. Nous pouvons qualifier cette énergie de fluide car, de la même façon que l'eau épouse les formes de son récipient, le principe féminin n'a pas besoin d'entrer en confrontation directe avec les obstacles : il épouse leurs formes pour les accepter « en lui ».

À la différence de l'homme, qui doit se confronter à une multitude de dragons pour trouver sa place, l'énergie féminine n'entre pas dans la lutte et se retire avec elle-même pour croître (la femme représente le graal que cherche l'homme dans les mythes. En cela, il lui faut simplement prendre conscience de ce qu'elle est déjà). La dominance de l'énergie d'un individu peut ainsi s'afficher dans la façon dont il fait face à ses propres dragons : s'y confronte-t-il de front (Yang) ou médite-t-il sur lui-même pour dépasser la situation (Yin) ?

Naturellement conscient de ce qu'est la vie, l'archétype féminin symbolise la lumière et la douceur de l'âme. Cependant, il ne s'agit là que d'un aspect de cette énergie, car la douceur peut se transformer en une chose redoutable lorsqu'elle est abusée.

En évoluant dans un environnement bienveillant, cet archétype dévoile ce que chacun possède de meilleur en lui dans la mesure où, sans énergie féminine, la vie est souvent stérile et un homme qui perd la relation avec le féminin se retrouve à errer sans but... (cette symbolique est reprise dans les mythes où le héros se retrouve seul et désespéré avant de voir une main féminine se tendre vers lui pour l'aider à trouver le bon chemin).

Cette représentation du « prendre soin » s'illustre parfaitement dans l'archétype de la famille idéale où l'homme a longtemps été réduit au fait de travailler pour entretenir sa famille et où la femme a souvent été là pour donner du sens aux actions de l'homme et la rendre fière de ce qu'il faisait.

À noter que, si la femme a longtemps été perçue comme la personne qui s'occupe des tâches ménagères, c'est parce que l'énergie féminine est naturellement organisationnelle et structurante. (Attention, cela ne veut pas dire que ce sont des tâches « pour » les femmes, mais bien « animées par » l'énergie féminine ;

l'homme et la femme possédant tous deux un côté masculin et féminin, c'est à chacun de compléter l'autre avec sa zone de génie).

Il est intéressant de noter la domination du masculin dans la société puisque l'homme est souvent guidé par l'énergie du féminin pour se découvrir lui-même ; c'est elle qui guide ses pas et éclaire son chemin... en cela, elle lui permet d'élever sa conscience et le replace, non pas au-dessus de sa nature humaine, mais « en » sa nature ; non pas « au centre du monde », mais comme « faisant partie du monde (d'un tout) ».

Cet éveil que permet l'énergie féminine amène l'homme à craindre le pouvoir et la sagesse du Yin autant qu'il redoute de perdre contact avec elle puisqu'il trouve un sens à sa vie à ses côtés.

Si l'histoire n'a pas été tendre avec la place du féminin, il n'en reste pas moins que l'archétype de l'homme n'est rien sans son énergie féminine, mis à part un être instinctif et primitif...

En l'état du monde actuel, il est intéressant de prendre du recul sur le masculin de la société qui nous a conduit vers un comportement de conquête sur le monde extérieur et qui freine notre développement personnel et spirituel alimenté par le Yin.

(Notons que la féminisation de la société et l'émergence d'une place plus importante de la femme pourrait, dans les années à venir, accompagner une nouvelle ère de tolérance, de croissance personnelle et sociale qui remplacerait l'aspect « compétition » pour une dynamique de coopération inconditionnelle. Une belle utopie qui laisse à penser que l'humanité a la capacité de se diriger vers ce qu'elle a de meilleur. Il est d'ailleurs possible de supposer que l'aliénation spirituelle moderne est une raison probable à la féminisation globale de la société : dans notre besoin de sens et de conscience, nous avons besoin de la sagesse et de l'amour inconditionnel du féminin).

Petit point historique pour comprendre le refoulement de l'énergie du féminin : L'Occident a concentré son énergie à rendre l'Homme autonome et rationnel. Alors que l'humanité a évolué en étant unie à la nature durant des milliers d'années, cette évolution des mentalités nous a séparé d'un féminin sacré lorsque les premières conquêtes religieuses patriarcales ont pris l'ascendant sur les cultures matriarcales, il y a plusieurs milliers d'années (l'idée que l'on se faisait du concept du divin est lui-même passé d'une déesse à un dieu ; de l'esprit de mère nature, à un père tout-puissant. D'ailleurs, l'amour d'un père étant perçu comme « conditionnel » et celui d'une mère « inconditionnel », nous avons poursuivi une voie idolâtrée par le principe masculin pour "mériter l'amour d'un Dieu^[55]", qui sous-entend une certaine conformité afin de correspondre aux normes définies « par Dieu ; le Père » et relatif aux principes Yang. Cette perception du monde à travers l'énergie masculine nous a conduit à concevoir la nature comme un bien appartenant à l'Homme et sous-entendant un sentiment de supériorité sur la vie animale et végétale).

Ainsi, la société s'est engouffrée dans une voie d'intellectualisation du monde, de rationalité, d'ego individuel et de différenciation de l'Homme par rapport à la nature. Nous sommes passé d'un sentiment d'unité au monde (tendances Yin) à un sentiment d'unicité individuel (tendances Yang). La nature a perdue de son mysticisme et cela a contribué à la répression du féminin en favorisant l'aliénation spirituelle du monde moderne.

Aujourd'hui, la féminisation de la société favorise l'apparition d'une révolution spirituelle qui remet la nature et l'unité au centre de nos préoccupations^[56].

Si un livre sera consacré à cette histoire de l'humanité, l'objectif de cette partie est de vous faire mesurer l'importance d'explorer

l'inconscient collectif et donc, l'histoire de l'humanité pour comprendre votre représentation mentale du monde. Une aventure qu'il vous appartient de débiter, ou pas.

« Plus loin nous regardons le passé, mieux nous pouvons voir le futur ». Winston Churchill

Le mot de la fin

Il est intéressant de noter que les enjeux d'aujourd'hui vont immanquablement impliquer une responsabilisation de l'individu et que la féminisation de la société conduira chacun d'entre nous dans un rapport plus « spirituel » à la vie.

Le développement de notre égo et de notre conscience est logiquement une solution à nos enjeux. Et, nous pourrions parier qu'aucune solution ne sera pérenne sur le long-terme tant que nous ne mettrons pas la découverte du potentiel humain et la quête identitaire de chacun au cœur de nos systèmes éducatifs et politiques. En restant dans un état de dépendance et en étant coupé du rapport à la vie et à la nature, nous allons à l'encontre de notre lien à la terre et de la responsabilisation du genre humain.

S'il est difficile voir, impossible d'imaginer l'avenir tant des disruptions technologiques sont en train de transformer la société et les enjeux écologiques vont jusqu'à menacer notre propre survie, notons simplement que, la situation actuelle et les années à venir sont une opportunité pour écrire le plus beau chapitre de l'histoire de l'humanité.

Cependant, afin d'agir en conscience de nos actes, cette évolution est en premier lieu individuelle avant d'être collective.

Ainsi, si le but de votre parcours initiatique en Orientation Intra-Personnelle© est de percer le secret qui sommeille en vous et de découvrir réellement qui vous-êtes, sachez que **l'on ne se trouve jamais en essayant de confirmer ce que l'on pense être notre "vérité personnelle"**.

Pour trouver ce secret, il faut s'oublier soi-même. Et, puisque votre identité repose sur vos croyances qui, celles-ci reposent sur vos

capacités qui, celles-ci reposent sur votre comportement qui, celui-ci, repose sur votre environnement, il nous faut donc oublier d'où nous venons pour faire abstraction de toutes nos étiquettes...

La dernière étiquette que l'on porte étant notre prénom, qui êtes-vous lorsque vous-même ne possédez plus de nom pour vous décrire ?

Là est la question... **Répondre à celle-ci, c'est faire évoluer la société en entière vers ce qu'elle a de meilleur.** Cependant, le plus compliqué sera d'accepter et d'incarner ce que vous trouverez dans ce voyage.

J'espère que ce livre aura été suffisamment dense pour vous aider dans votre cheminement personnel et assez imprécis pour ne pas vous enfermer dans une représentation de la personne que vous êtes.

Puisque vous évoluerez pour devenir ce que vous souhaitez devenir, laissez-vous grandir au-delà de ce que vous pensez connaître de votre identité.

Ne vous limitez pas à une représentation de vous-même ou à ce que le regard des autres vous laisse à penser de la personne que vous êtes ! Et surtout, **acceptez l'aventure de votre vie sans prendre ce que vous venez de voir pour une vérité absolue !**

Nos croyances définissent notre identité. Cependant, nos croyances ne sont que des étiquettes qui nous aident à comprendre le monde. Elles peuvent limiter votre perception du « je » comme vous faire grandir.

Sans croyance, qui est-on vraiment ?

Il me semble qu'il s'agit là d'un trésor que les Hommes ont en commun sans le comprendre...

Si ce livre se finit ici, je vous laisse chercher ce trésor qui sommeille en vous et espère vous avoir aidé avec cette présentation pratique de ce qu'est l'Orientation Intra-Personnelle©.

Je vous souhaite une belle aventure car, celle-ci ne fait que commencer. Alors, ne soyez pas trop impatient de connaître la fin et, acceptez le mystère de votre vie.

Alexandre BAE

À vous de jouer !

Afin de comprendre ce qui vous anime et cheminer vers votre vocation professionnelle, vous pouvez vous faire accompagner en Orientation Intra-Personnelle© avec un professionnel agréé. Au terme de cet accompagnement, vous identifierez un parcours professionnel en accord avec la personne que vous souhaitez devenir. Nous pourrions également vous partager les spécificités de votre énergie archétypale dominante et vous transmettre le livre de cette dernière qui vous permettra également d'approfondir la connaissance de cet outil.

Si vous souhaitez découvrir l'influence du PI/EA sur votre environnement, vos capacités, croyances, relations amicales & amoureuses ainsi que le milieu professionnel qui vous convient selon cette approche, vous pouvez vous rendre sur : <https://niveausup.fr/cadeau-livre/>

Si vous êtes professionnel ou dans le milieu scolaire, j'interviens personnellement (ou une personne agréée) dans les établissements pour présenter cette démarche d'Orientation Intra-Personnelle©. Vous trouverez plus d'informations sur le site : <https://niveausup.fr/> ou en contactant un professionnel agréé.

Si vous êtes professeur ou acteur du milieu éducatif et souhaitez partager ces méthodes, vous pourriez compléter la lecture de ce livre par « L'Orientation Intra-Personnelle© » qui est un ouvrage qui entre dans le détail théorique de cette méthode d'orientation ainsi que sa genèse.

Si vous souhaitez participer à la diffusion de ces méthodes, vous pouvez envoyer un mail avec pour intitulé « partenariat pro » à l'adresse : contact@niveausup.fr

Dans la mesure du possible, je souhaite partager cette méthode au plus grand nombre. Vous pouvez me contacter à l'adresse ci-dessus si vous souhaitez organiser un évènement sur l'orientation et la découverte de soi ou solliciter la présence d'un professionnel lors d'un évènement en Francophonie.

Ce livre vous a plu ? Je serais ravi de connaître ce que vous cherchiez en lisant celui-ci et la façon dont il vous a aidé.

Remerciements

Je dédie ce livre à tous ces mythes qui cachent un chemin à pratiquer pour nous découvrir et révéler la bonté de l'Homme.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui, dans l'ombre, permettent à l'Homme de mieux se connaître et de se révéler à lui-même.

Par ce livre, j'espère avoir honoré les travaux de Carl Jung, Joseph Campbell, Robert Dilts et Taibi Kahler qui m'ont grandement permis de me comprendre moi-même et de mettre au point cette méthode.

C'est avec une grande humilité que j'use de leurs découvertes pour les partager avec les personnes qui, comme moi, cherchent à mieux se connaître.

Je remercie également ces mentors spirituels qui, au lieu d'offrir une vérité clés en mains, nous invite à s'explorer intérieurement pour faire une expérience humaine plus profonde.

Personnellement, je ne remercierai jamais assez ma mère et mon père d'avoir soutenu mon Voyage du Héros et d'avoir fait preuve de la patience nécessaire à son accomplissement.

Je remercie également les personnes qui, sans le savoir, ont été des guides dans mon voyage de la conscience, Laura, Fabrice, Alex, Martin, Gaëlle, Fathia, Clara, Damien...

La liste serait longue tant un simple geste de bonté au coin d'une rue est riche d'enseignement pour quiconque prend le temps de l'observer. Ainsi, je suis reconnaissant pour toutes ces rencontres passées et à venir qui, inconsciemment, laisse un morceau de chacun dans ma propre perception identitaire à l'instant présent.

Merci aux personnes qui traversent mon expérience de la Vie. Ces rencontres d'humain à humain ; ces échanges en toute simplicités qui m'ont permis de comprendre qu'une fois la complexité humaine intégrée, nous revenions toujours à l'essentiel ; ces déceptions qui furent de grandes leçons, et tous ces gens que je ne connais pas mais qui font le monde tel qu'il est. Merci.

L'auteur

Alexandre Baé est le concepteur de l'Orientation Intra-Personnelle et du PI/EA®.

Après une longue quête identitaire et personnelle, il se spécialise sur les questions d'identité afin d'aider chacun à cheminer vers Soi au travers d'accompagnements qui se situent à la frontière de la formation et de l'accompagnement afin d'outiller tout individu « pour la vie ».

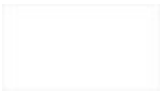
Parallèlement, il intervient en milieu éducatif et scolaire pour accompagner les professionnels de l'éducation à actionner ce levier qu'est l'école et l'éducation en faveur d'un avenir où la Vie et l'humain serait le cœur de la société.

Du même auteur :

Guide pratique pour révéler le potentiel de son enfant

*L'Orientation Intra-Personnelle© - Comment trouver sa voie de
façon ludique et révéler son identité
Sophie et les mystères de la Vie (roman)*

*(À paraître)
Le prix de la Vie
**** ** ** Entrepreneur*



[1] Vous retrouverez ce livre en librairie. Il présente l'approche de l'Orientation Intra-Personnelle ainsi que son apport d'un point de vue psychologique, psychanalytique, historique et spirituel. Quatre outils sont également partagés afin de saisir cette démarche d'épanouissement personnel.

[2] Notez que l'histoire de la culture occidentale de ces deux derniers millénaires issue en grande partie du christianisme a mis l'accent sur l'individu au service d'une conscience collective : servir Dieu ; la norme religieuse, puis la norme étatique lorsque le pouvoir politique s'est dissocié du religieux. Dans les coutumes orientales, la conscience individuelle prévaut sur le collectif ; l'individu doit se réaliser individuellement. Tout par du Soi ; de l'essence même de l'être humain.

[3] "L'art d'aimer", Erich Fromm

[4] "La réalité de la réalité", Paul Watzlawick, p. 26

[5] Vous trouverez le lien vers les ouvrages qui vous permettront de découvrir votre vocation en fin de livre ou auprès d'une personne agréée.

[6] Il y a deux sortes d'inconscients : **l'inconscient personnel** qui est composé de choses que nous connaissons, mais que nous avons oubliées ou que nous ne pensons pas avoir mémorisées. On peut y retrouver certains moments de notre vie qui se sont révélés difficiles et que nous avons décidé d'oublier. En réalité, nous n'oublions pas un problème, soit nous le dépassons, soit nous le stockons dans notre inconscient personnel et cela influencera notre façon d'expérimenter la vie. Vous y retrouvez également des éléments qui ont échappé à votre regard consciemment, mais qui ont été gravés dans votre inconscient (un traumatisme de votre enfance par exemple ou simplement, une information que vous n'avez pas relevée consciemment). **L'inconscient collectif** constitue toutes les expériences de l'Homme et leurs représentations symboliques. Il s'agit de représentations universelles de la psyché humaine représentées par des symboles différents en fonction des bagages culturels de tout un chacun.

[7] "L'Homme et ses symboles", C.G. JUNG. p14

[8] Remarquons que l'école qui est la porte d'entrée dans la société véhicule également ce mythe de la production puisqu'un enfant peut percevoir qu'il faut « produire un résultat » pour être « un bon élève ».

[9] Nous possédons tous ces questions en nous bien que l'une d'elles anime plus fortement notre expérience du monde.

[10] Le passé est utilisé. Cependant, vous possédez sans aucun doute toutes ces qualités encore aujourd'hui.

[11] Différents outils permettent d'explorer son « type de personnalité » tels que le MBTI®, qui définit 16 personnalités ; l'ennéagramme 9 ; le modèle Big Five : 5 ; la Com Colors® : 4, etc... Chacun de ces tests représentent ainsi l'individu avec une façon spécifique de voir le monde. L'orientation intra-personnelle utilise la Process Com puisqu'elle considère que chacun possède ces six types en lui (alors qu'un autre outil peut cloisonner l'identité d'une personne à un rôle spécifique). Ainsi, vous n'êtes pas un type, vous avez celui-ci à l'instant T. J'aime d'ailleurs comparer ces types de personnalités à des énergies afin de faire sens avec le PI/EA que vous allez découvrir dans l'acte III.

Notez qu'**aucun des outils cités n'est mieux qu'un autre** puisqu'il s'agit de différentes façons de concevoir le monde. Seuls ceux qui vous aident à vous comprendre, à vous sentir bien et à révéler votre potentiel sont « les bons (pour vous) ».

[12] Comme expliqué plus bas, vous pouvez avoir le même type de personnalité dominante aujourd'hui ou être passé à une autre phase.

[13] Psychanalyse des contes de fées, Bruno Bettelheim, p. 21 ed. Robert Laffont

[14] Nous reprendrons ce terme de « dragons » tout au long de ce livre pour désigner les difficultés que l'on rencontre au fil de notre vie et qu'il nous faut affronter pour avancer.

[15] Psychanalyse des contes de fées, Bruno Bettelheim, p. 92 ed. Robert Laffont

[16] Notez que le spirituel ne concerne pas la religion, mais le sens que vous mettez dans les choses du quotidien et votre vie de manière générale.

[17] **Remarquez** que la société patriarcale a produit plus de héros masculins et qu'il manque aujourd'hui quelques points d'identifications mythiques aux femmes comme nous le verrons dans la partie « Bonus » en fin de livre. L'histoire n'a pas été tendre avec ces dernières, bien que des figures comme Héra, Athéna, Circé, etc... permettent d'imager la représentation du féminin dans la société.

[18] **L'inconscient collectif** est constitué de faits impersonnels et de références universelles dans la vie de chaque Homme, à travers des représentations symboliques différentes selon chaque peuple et chaque culture ; il représente toutes les expériences de l'Homme depuis la nuit des temps.

[19] Interview du 18 Juin 1999 par Bill Moyers « La mythologie de "Star Wars" avec Georges Lucas ».

[20] "Psychanalyse des contes de fées", Bruno Bettelheim, p. 73

[21] Vous allez découvrir le PI/EA® dans l'acte III afin d'identifier l'énergie dominante de votre personnalité. Chaque énergie possède son livre afin d'identifier les capacités d'une personne, ses forces, ses faiblesses, ses besoins, l'influence de celle-ci dans ses relations amoureuses et amicales, ainsi que son milieu professionnel idéal. Si ce livre est délivré à la suite d'un accompagnement en Orientation Intra-Personnelle®, répondre aux exercices de ce livre et transmettre ceux-ci à un professionnel agréé vous permettra d'obtenir l'ouvrage sur votre énergie dominante.

[22] Notez que cet état de conscience de soi n'est pas une chose supportable pour tous car il implique un haut degré de responsabilisation et un travail sur soi conséquent pour comprendre ce que représente l'ego intégré. Si vous allez aussi loin, cette exploration psychique vous mènera vers une vérité personnelle et psychologique que vous ne pourrez plus nier. En cela, rappelez-vous que l'ignorance est parfois une bénédiction pour savourer la simplicité de la vie. Au vu de la société actuelle, tout stade supérieur au cinquième suffit amplement pour mener l'humanité vers quelque chose de mieux.

[23] Aucune notion religieuse ici. La spiritualité concerne l'essence de votre vie ; cette énergie qui vous anime et qu'il est parfois complexe de comprendre. La religion projette ce qui se trouve à l'intérieur sur une entité extérieure. Cette relation au spirituel concerne uniquement la partie de vous que l'on pourrait qualifier de "divine". N'ayant pas pour objectif de développer cette notion dans cet ouvrage, je vous laisse à votre libre interprétation de cette notion en fonction de l'avancement de votre propre voyage.

[24] Personnage fictif du Seigneur des Anneaux. Il est l'héritier du trône mais a refoulé cette voie. L'œuvre de Tolkien est une fresque mythologique qui, à l'image de Star Wars, donnent un goût de modernité aux mythes d'hier.

[25] **Attention**, la notion de « guerrier » peut sous-entendre une conquête extérieure. Le voyage que nous menons ici est intérieur ! C'est vous qu'il est question de conquérir et non d'entrer dans une quête de l'ego mégaloman qui risquerait de blesser autrui.

[26] Notez que l'on parle « d'une » énergie et « d'un » archétype. Si ces derniers peuvent sembler masculins, leur énergie anime un homme et une femme de la même manière et seront alimentés par la représentation culturelle de chacun.

[27] C'est la raison pour laquelle, lors d'un accompagnement en orientation intra-personnelle, nous effectuons un PI/EA® (un Parrainage Identitaire par Energie Archétypale). Ce procédé permet ainsi d'accompagner une personne à comprendre l'influence de son énergie archétypale dominante afin d'en comprendre son influence sur

son environnement, son comportement, ses capacités, ses croyances, son identité, ses relations amoureuses et amicales ainsi que les milieux professionnels les plus adéquats. L'orientation intra-personnelle ayant pour finalité d'amener une personne à se révéler à elle-même pour que son métier soit au service de son identité et non l'inverse.

[28] Les représentations de ces énergies sont issues de la culture de l'auteur. Ici est représenté le personnage cinématographique « Forrest Gump » comme la personne qui représente le mieux cette énergie « d'après la culture de l'auteur ». Certains y verront, la Fée clochette, un Hobbit, une mère ou un père qui souhaite assurer la protection de son enfant, ou simplement, un enfant, qui est naturellement animé de cette énergie au début de sa vie.

[29] Personnage principal de la Saga « Star Wars » qui est censé être l' élu qui rétablira l'équilibre entre la force et la paix dans la galaxie. Or, il se fait manipuler et diriger vers l'énergie du Rebelle qui le conduit à un point de non-retour, jusqu'à devenir Dark Vador.

[30] Les Hobbits (ou semi Hommes) forment un peuple fictif issu de l'univers fantastique du « Seigneur des anneaux », créé par J.R.R Tolkien.

[31] Voir « L'Orientation Intra-Personnelle© » pour en savoir plus sur les jeux communicationnels.

[32] Nous rencontrerons cette partie de vous à la fin de cet acte.

[33] La psyché représente l'ensemble des phénomènes conscients et inconscients chez une même personne.

[34] Issu des travaux de Carol S. Pearson

[35] Les dragons représentent métaphoriquement les différentes difficultés que la vie nous fait traverser.

[36] Vous trouverez de quoi approfondir ces notions en fin de livre ou dans l'un des douze livres liés au **PI/EA®**

[37] Issu des travaux de la mise en relation du Soi de Stephen Gilligan.

[38] Voir livre « L'Orientation Intra-Personnelle© ». Le SAR est une sorte de filtre qui sélectionne les informations de notre quotidien en fonction de notre conditionnement (nos croyances, centres d'intérêts, etc.)

[39] Notez bien que, si vous avez lu ce chapitre d'une traite ou en quelques jours, cet acte est relativement long à traverser ! **Il peut durer des années en temps ordinaire...** Il est donc fondamental d'accepter le temps nécessaire à cette exploration et construction personnelle. Lors d'un accompagnement, si cela peut s'effectuer en quelques jours, nous traversons ce dernier en plusieurs semaines avec des adolescents, car assimiler toutes ces notions sur Soi ne doit pas être une chose qui se fait dans la précipitation ! Si un jeune a pour habitude d'être « gavé » de connaissances dans le système éducatif moderne, procéder de la sorte avec les notions de l'Orientation Intra-Personnelle© serait contre-productif, voire pourrait mettre à mal la santé psychologique d'un jeune si cela n'est pas effectué de façon ludique et temporelle !

Dans certaines tribus, les anciens faisaient suivre un rite bien précis aux enfants pour qu'ils traversent cet acte et façonnent leur identité. Si nous ne grandissons plus en suivant une ribambelle de rites de façon consciente, notre psyché l'implique de façon inconsciente. C'est la raison pour laquelle l'adolescence est traversée par divers « rites » que chaque bande de copain(e)s trouvent bon d'expérimenter afin de marquer le passage de l'état d'enfant dépendant, à un adulte intégré à son groupe/ sa bande... Voir l'ouvrage théorique « L'Orientation Intra-Personnelle© » pour approfondir ces notions.

[40] Lors d'un PI/EA®, vous identifiez votre énergie dominante ainsi que celles qui vous animent dans une moindre mesure.

[41] **Attention** à cette notion de « prophète ». L'avènement des réseaux sociaux et d'une société où l'individu est de plus en plus poussé à se mettre en avant fait émerger ce qu'on pourrait appeler des « nouveaux prophètes ». Poussé également par la démocratisation des métiers du conseil et de la possibilité de donner son avis sur tout et n'importe quoi, on voit de plus en plus de personnes prôner « la bonne parole » (surtout la leur). Ainsi, assurez-vous que ceux que vous écoutez et vous-même soyez en accord avec ce que vous prônez, avant d'inviter quiconque à rejoindre votre vision du monde. Les jeunes sont également de plus en plus poussés à s'illustrer dans toutes sortes de rituels sociaux qui influencent autrui et alimentent cette envie d'exister et d'être vu... Dans cette course à l'attention, nous risquons de placer notre ego dans des étages de développement peu élevés et de nous perdre sur scène... De plus, l'aliénation spirituelle qui a été favorisée par l'essor d'un état laïque a rendu la plupart d'entre nous « spirituellement non-éduqué ». Et, à une période où la société est en quête de sens, il est aisé de se faire embarquer par de l'extrémisme religieux ou idéologique lorsqu'un groupe tend les bras à un individu isolé et lui offre une vérité « clé en mains ». En cela, **cherchez en vous ce qui résonne avec votre Être et ne vous limitez pas à une cloison religieuse du monde spirituel**. Comme nous l'avons vu un peu plus tôt, chacun voit une partie de la vérité mais, ce n'est pas « la vérité » pour autant. Assurez-vous de vous faire votre propre avis en explorant d'autres cultures et conceptions de la vie.

[42] Le Bouddha n'est d'ailleurs qu'un symbole sensé guider l'Homme vers l'éveil. Il s'agit d'un archétype qui symbolise une voie à suivre pour être soi-même. Comme d'autres cultes le font en utilisant d'autres personnages historiques, mythologiques ou imaginaires...

[43] "La puissance du mythe", Joseph Campbell, p. 209

[44] Nous parlons ici de "la vie" représentée par tout organisme vivant et, indirectement, reliée aux uns et aux autres dans une relation d'interdépendance.

[45] Issu des travaux de Ken Wilber.

[46] Chiffres issus du rapport de l'ONG WWF de 2018.

[47] « Une société sans école », Ivan Illich. Nous développons la notion de clientélisation de l'élève dans le livre « L'Orientation Intra-Personnelle© »

[48] Chiffres de l'OCDE

[49] Le Yin est une énergie qui favoriserait une relation de responsabilité et de soin (envers soi et les autres).

[50] Le Yang est une énergie qui favoriserait la droiture et la notion de justice.

[51] On retrouve ce principe dans la psychologie analytique de par l'influence des philosophies orientales chez Carl Jung qui nomme « Anima » la part féminine de l'homme et, « Animus », la part masculine de la femme.

[52] Archétype Yang : Guerrier, Amant, Magicien, Roi ; archétype Yin : Amazone, Enchanteresse, Sorcière, Déesse. Voir un des douze livres sur le PI/EA.

[53] He : Understanding Masculine psychology, Rober A. Johnson

[54] She : understanding Feminine psychology, Robert A. Johnson

[55] La religion ayant joué un rôle important dans la construction sociétale, il est fondamental d'explorer la perception du divin au fil des âges pour comprendre nos modes de pensées actuels et les structures de l'inconscient collectif.

[56] Notions développées dans le livre « L'Orientation Intra-Personnelle© ».
